MATT HAIG

câteva motive să iubești viața

NEMIRA



De același autor la Editura Nemira:
Umanii
Cum să oprești timpul

De același autor la Editura Nemi:
Un băiat numit Crăciun
Fetița care a salvat Crăciunul

MATT HAIG, scriitor și jurnalist, s-a născut pe 3 iulie 1975 la Sheffield, în Marea Britanie. Este un scriitor prolific, multe dintre cărțile lui fiind bestselleruri sau în curs de ecranizare. Printre cele mai cunoscute sunt: *The Last Family in England* (2004), *Shadow Forest* (2007), *Runaway Troll* (2008); *Umanii* (2013; Nemira, 2016), *Băiatul Echo* (2014; trad. rom. 2015), *Câteva motive să iubești viața* (2015; Nemira, 2018) sau *Notes from a Nervous Planet* (2018).

Ca autor de cărți pentru copii și adolescenți, a câștigat Blue Peter Book Award, Smarties Book Prize și a fost de trei ori pe lista scurtă pentru Medalia Carnegie.

Volumele lui au fost traduse în peste 30 de limbi.

MATT HAIG

câteva motive să iubești viața

Traducere din limba engleză
Cosmina Moroșan

NEMIRA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HAIG, MATT
Câteva motive să iubești viața / Matt Haig; trad. din lb. engleză: Cosmina Moroșan. –
București: Nemira Publishing House, 2018
ISBN print: 978-606-43-0402-5
ISBN epub: 978-606-43-0442-1
ISBN mobi: 978-606-43-0443-8

I. Moroșan, Cosmina (trad.)

821.111

Matt Haig
REASONS TO STAY ALIVE

Published by arrangement with Canongate Books Ltd, 14 High Street, Edinburgh EH1 1TE.

Coperta: Cristian FLORESCU, Ana NICOLAU
Redactor: Laura CÂLȚEA
Lector: Viorica DUMITRENCO
Tehnoredactor: Alexandru CSUKOR
Tehnoredactor ebooks: Mihai Eftimescu

Cuprins

Despre autor
Cartea asta e imposibilă
O însemnare înainte să pornim la drum
1 - Căderea

- Ziua în care am murit
- De ce e depresia greu de înțeles
- O priveliște frumoasă
- O conversație prin timp – partea întâi
- Pastile
- Ucigașul
- Lucruri pe care oamenii le spun depresivilor, dar nu și celor aflați în alte situații care le amenință viața
- Placebo negativ
- Să simți ploaia fără umbrelă
- Viața
- Infinitate
- Speranța care nu s-a mai desăvârșit
- Ciclonul
- Simptomele mele
- Banca zilelor proaste
- Lucruri pe care ți le spune depresia
- Adevăruri
- Cu capul lipit de geam
- O copilărie destul de normală
- O vizită
- Băieții nu plâng

2 - Aterizarea

- Floarea de cireș

- Necunoscute necunoscute
- Mintea e corpul – partea întâi
- Psihopat
- Zile ca niște cuburi de jucărie
- Semne de avertisment
- Demoni
- Existență

3 - Ridicarea

- Lucruri la care te gândești în timpul primului tău atac de panică
- Lucruri la care te gândești în timpul atacului de panică cu numărul 1000
- Arta de a te plimba singur
- O conversație prin timp – partea a doua
- Motive să iubești viața
- Iubirea
- Cum să fii alături de cineva cu depresie și anxietate
- Un moment lipsit de importanță
- Lucruri care mi s-au întâmplat și care au generat mai multă compasiune decât depresia
- Viața pe pământ pentru un extraterestru
- Spațiu alb
- Puterea și gloria
- Paris
- Motive să fii puternic
- Arme
- Alergatul
- Mintea este corpul – partea a doua
- Persoane faimoase
- Abraham Lincoln și darul de temut
- Depresia e…
- Depresia este și…
- O conversație prin timp – partea a treia

4 - Viața

- Lumea
- Norii ciupercă
- Marele A
- Încetinește
- Suișuri și coborâșuri
- Paranteză
- Petrecerile
- #motivesăiubeștiviața
- Lucruri care mă fac să mă simt mai rău
- Lucruri care (uneori) mă fac să mă simt mai bine

5 - A fi

- Elogii pentru papă-lapte
- Cum să fii puțin mai fericit decât Schopenhauer
- Dezvoltare personală
- Cugetări despre timp
- Formentera
- Imagini pe un ecran
- Neînsemnătatea
- Cum să trăiești (patruzeci de sfaturi despre care cred că sunt de mare ajutor, însă pe care nu le urmez întotdeauna)
- Lucruri de care m-am bucurat de când am crezut că nu aveam să mă mai bucur de nimic vreodată

Lecturi suplimentare
O notă și mulțumiri
Citate
Cum să ceri ajutor atunci când ai o problemă psihică
Note

Pentru Andrea

Cartea asta e imposibilă

Cu treisprezece ani în urmă, eram convins că asta nu s-ar putea întâmpla.

Eram pe moarte, înțelegeți? Sau pe cale să înnebunesc.

Nu exista nicio șansă să mă aflu încă aici. Uneori, mă îndoiam chiar și de faptul că aș mai putea rezista în următoarele zece minute. Iar ideea că aș putea fi bine, suficient de bine încât să scriu despre asta, în felul ăsta, era imposibil de crezut.

Unul dintre simptomele-cheie ale depresiei e să nu vezi nicio urmă de speranță. Niciun viitor. Nu numai că ești departe de a vedea luminița de la capătul tunelului, însă tunelul însuși pare blocat la ambele capete, iar tu te afli în el. Dacă măcar aș fi știut care avea să fie viitorul și că urma un viitor mult mai bun decât orice altceva experimentasem vreodată, atunci unul dintre capetele tunelului respectiv s-ar fi sfărâmat în bucăți și aș fi văzut lumina. Așadar, simpla existență a acestei cărți e dovada faptului că depresia te minte. Depresia te face să te gândești la lucruri într-un mod greșit.

Însă depresia în sine nu e o minciună. Este cel mai real lucru pe care l-am trăit vreodată. Dar, desigur, e invizibilă.

Pentru ceilalți, uneori poate părea că nu e nicio problemă. Mergi printre ei cu capul incendiat și nimeni nu poate vedea flăcările. Așa că – din moment ce depresia rămâne, în mare măsură, neobservată și misterioasă – e ușor ca stigmatizarea ei să dăinuie. Stigmatul e deosebit de dureros pentru depresivi, pentru că le afectează gândurile, iar depresia e o boală a gândurilor.

Când ești deprimat, te simți singur și ai sentimentul că nimeni nu trece exact prin ceea ce treci și tu. Ți-e atât de teamă că ai putea

părea nebun încât internalizezi totul și ești atât de speriat de posibilitatea că oamenii te vor îndepărta și mai mult, încât te închizi în tine însuți și nu vorbești despre asta, ceea ce e un mare păcat, fiindcă tocmai asta te-ar putea ajuta. Cuvintele – fie ele rostite sau scrise – sunt ceea ce ne conectează cu lumea înconjurătoare, astfel că a le vorbi oamenilor și a scrie despre toate aceste lucruri ne ajută să ne conectăm unii cu alții și cu adevăratul nostru sine.

Știu, știu, suntem oameni. Suntem o specie clandestină. Spre deosebire de alte animale, purtăm haine și procreăm în spatele ușilor închise. Și suntem rușinați atunci când ceva nu este în regulă cu noi. Însă vom reuși să ieșim din asta, iar modul prin care o vom face e cel de a vorbi despre depresie. Și poate și citind, și scriind despre ea.

Eu chiar cred asta cu adevărat pentru că, într-o anumită măsură, citind și scriind mi-am găsit un fel de salvare din întuneric. Încă de când am realizat că depresia mințea cu privire la viitor, mi-am dorit să scriu o carte despre experiența mea, pentru a înfrunta direct depresia și anxietatea. Prin urmare, această carte își propune două lucruri: să diminueze stigmatizarea și – poate cea mai idealistă ambiție – să încerce, și chiar să și reușească, să-i convingă pe oameni că priveliștea cea mai frumoasă nu o vezi de la baza muntelui. Am scris asta fiindcă cele mai vechi dintre clișee rămân și cele mai adevărate. Timpul vindecă. La capătul tunelului *chiar* se află o luminiță, indiferent dacă o putem sau nu vedea. Și acolo se află mai multe lucruri bune decât crezi și mai multe finaluri fericite. Uneori, doar uneori, cuvintele pot să te elibereze.

O însemnare înainte să pornim la drum

Minţile sunt unice. Şi se pot defecta în moduri unice. Mintea mea s-a defectat într-o manieră uşor diferită faţă de cea în care s-au defectat altele. Experienţele noastre pot fi asemănătoare cu cele ale altor persoane, însă nu sunt niciodată exact aceleaşi. Încadrările largi precum „depresia“ (şi „anxietatea“, şi „tulburarea anxioasă“, şi „OCD“ [1]) sunt utile, însă numai dacă înţelegem că nu toţi oamenii trăiesc aceleaşi experienţe ale acestor probleme.

Depresia arată diferit pentru fiecare în parte. Durerea e resimţită în moduri diferite, la grade diferite şi provoacă reacţii diferite. Acestea fiind spuse, dacă nişte cărţi ar trebui să ne reproducă în mod exact experienţa acestei lumi astfel încât să fie utile, singurele cărţi care ar merita citite ar fi acelea scrise de noi înşine.

Nu există o manieră corectă sau una greşită de a avea depresie ori de a avea un atac de panică, ori de a-ţi dori să te sinucizi. Aceste lucruri sunt *aşa cum sunt.* Suferinţa, la fel ca yoga, nu e un sport competitiv. Însă, pe parcursul anilor, am realizat că, citind despre alţi oameni care au suferit, supravieţuit şi depăşit disperarea, m-am simţit alinat. Mi-a dat speranţă. Sper că această carte va putea face acelaşi lucru.

1

Căderea

„În cele din urmă, e nevoie de mai mult curaj pentru a trăi decât pentru a te sinucide.“

ALBERT CAMUS, *Moartea fericită* [2]

Ziua în care am murit

Îmi aduc aminte ziua în care vechiul meu sine a murit.

A început cu un gând. Ceva era greșit. Acela a fost începutul, înainte să realizez ce era. Iar apoi, aproximativ o clipă mai târziu, am avut o senzație stranie în cap. Un fel de activitate biologică în spatele craniului, nu cu mult deasupra gâtului. Cerebelul. Un zvâcnet pâlpâitor sau intens, ca și cum ar fi fost un fluture blocat înăuntru, în combinație cu o senzație de furnicături. Încă nu știam nimic despre efectele fizice bizare pe care depresia și anxietatea aveau să le determine. Credeam, pur și simplu, că urmează să mor. Iar apoi, inima mea a început s-o ia razna. Apoi *eu* am început s-o iau razna. M-am cufundat rapid, căzând într-o realitate nouă, claustrofobică și sufocantă. Și avea să dureze mai bine de un an până să mă mai simt din nou măcar pe jumătate normal.

Până în punctul acela, nu înțelesesem cu adevărat și nu fusesem cu adevărat conștient de depresie, cu excepția faptului că știam că mama mea suferise de asta o scurtă perioadă după ce mă născuse pe mine și că străbunica din partea tatălui sfârșise prin a se sinucide. Așadar, presupun că fusese o chestiune de istoric familial, dar nu fusese un istoric la care să mă fi gândit prea mult.

În fine, aveam douăzeci și patru de ani. Locuiam în Spania – într-unul dintre cele mai liniștite și frumoase colțuri ale insulei Ibiza. Era luna septembrie. Peste două săptămâni urma să mă întorc la Londra și la realitate. După șase ani de studenție și slujbe de vară. Amânasem cât de mult putusem viața de adult, iar acum se contura precum un nor. Un nor care acum se spărgea și își revărsa stropii de ploaie deasupra mea.

Cel mai straniu aspect cu privire la o minte este acela că în interiorul ei se pot petrece lucrurile cele mai intense fără ca altcineva să le poată vedea. Lumea ridică din umeri. S-ar putea ca pupilele să ți se dilate. S-ar putea să sune incoerent ceea ce spui. S-ar putea ca pielea să îți lucească din cauza transpirației. Însă în niciun caz nu era vreo persoană din acea vilă care să fi putut ști cum mă simțeam sau să-și fi dat seama de iadul straniu în care trăiam sau de ce dintr-odată moartea îmi părea o idee fenomenal de bună.

Am zăcut în pat trei zile, dar n-am putut să dorm. Iubita mea, Andrea, venea la intervale regulate de timp cu apă sau fructe, pe care cu greu reușeam să le mănânc.

Fereastra stătea deschisă pentru ca aerul proaspăt să poată pătrunde înăuntru, însă, în cameră, atmosfera era nemișcată și arzătoare. Îmi aduc aminte că eram uimit că încă mai trăiam. Știu că sună melodramatic, însă depresia și panica nu-ți oferă nimic altceva de gestionat în afară de gânduri melodramatice. În fine, nu aveam nicio alinare. Îmi doream să mor. Nu. Nu întocmai. Nu voiam să mor, doar că nu mai voiam să trăiesc. Moartea era ceva ce mă speria și care li se întâmpla doar oamenilor care au trăit. Erau infinit mai mulți oameni care nu trăiseră niciodată. Îmi doream să fiu unul dintre acei oameni. Exact, vechea dorință clasică. Cea de a nu te fi născut. De a fi fost unul dintre cele trei sute de milioane de spermatozoizi care au eșuat.

(Ce lucru de preț e să fii normal! Cu toții mergem pe sârmele astea nevăzute când, în realitate, am putea aluneca în orice secundă și ne-am putea confrunta cu toate ororile existențiale care pur și simplu zac latent în mințile noastre.)

Nu era mare lucru în încăperea aia: un pat acoperit de o plapumă albă și pereți albi. Se poate să fi fost un tablou pe perete, dar nu prea cred. Cu siguranță nu-mi pot aminti vreunul. Era o carte lângă pat. Am luat-o odată și am pus-o jos la loc. Nu mă puteam concentra nici măcar o secundă. Nu puteam în niciun fel să exprim în cuvinte această experiență, fiindcă era dincolo de orice fel de cuvinte. Efectiv, nu puteam vorbi despre ea cum trebuie. Cuvintele păreau banale pe lângă această durere.

Mi-am adus aminte să-mi fac griji pentru sora mea mai mică, Phoebe, care se afla în Australia. Mi-am făcut griji că ea, cea mai apropiată ființă din punct de vedere genetic de mine, s-ar putea

simți așa. Voiam să vorbesc cu ea, însă știam că n-o pot face. Când eram mici, acasă în Nottinghamshire, dezvoltaserăm un fel de sistem de comunicare la ora de culcare, ciocănind în peretele care despărțea dormitoarele noastre. Acum am ciocănit în saltea, imaginându-mi că ea m-ar putea auzi de la celălalt capăt al lumii.

Cioc. Cioc. Cioc.

Nu aveam în minte termeni precum „depresie“ sau „tulburare anxioasă“. În naivitatea mea ridicolă, nu m-am gândit că e posibil ca ceea ce experimentam eu să fie ceva ce alți oameni au putut simți vreodată. Fiindcă era atât de alienant, încât credeam că eu însumi sunt străin de întreaga specie.

– Andrea, sunt speriat.

– E OK. Va fi bine. Va fi bine.

– Ce se întâmplă cu mine?

– Nu știu. Dar o să fii bine.

– Nu înțeleg cum se poate întâmpla una ca asta.

În cea de-a treia zi, am părăsit camera și vila și am plecat să mă sinucid.

De ce e depresia greu de înțeles

E invizibilă.

Nu e ca și cum „te-ai simți puțin trist“.

E un cuvânt greșit. Cuvântul „depresie“ mă face să mă gândesc la un cauciuc dezumflat, la ceva găurit și nemișcat. Poate că depresia, în lipsa anxietății, e resimțită așa. Însă depresia combinată cu teroare nu e ceva dezumflat sau nemișcat. (Poeta Melissa Broder a scris la un moment dat pe Tweeter: „Ce idiot a denumit-o «depresie» în loc de «trăiesc lilieci în pieptul meu și ocupă foarte mult spațiu, P.S. văd o umbră»?“) În punctul cel mai critic, te trezești dorindu-ți cu disperare orice altă suferință, orice durere fizică, fiindcă mintea e infinită, iar chinurile ei – atunci când au loc – pot fi la fel de infinite.

Poți fi depresiv și fericit, la fel cum poți fi un alcoolic treaz.

Nu are întotdeauna o cauză evidentă.

Poate afecta oameni – milionari, oameni cu un păr frumos, oameni aflați într-o căsnicie fericită, oameni care tocmai au fost promovați, oameni care pot să danseze step și să facă trucuri cu cărți și să cânte la chitară, oameni care nu au pori vizibili, oameni care debordează de fericire în postările lor – care, priviți din afară, nu au niciun motiv să se simtă nefericiți.

E ceva misterios chiar și pentru cei care suferă de depresie.

O priveliște frumoasă

Soarele ardea puternic. Aerul mirosea a lemn de pin și a mare. Marea era acolo, chiar sub stâncă, iar marginea falezei era la numai câțiva pași distanță. Nu mai mult de douăzeci, aș spune. Singurul meu plan era să fac douăzeci și unu de pași în direcția aceea.

„Vreau să mor."

Lângă piciorul meu era o șopârlă. O șopârlă adevărată. Am simțit asta ca o judecată. Faza cu șopârlele e că ele nu se sinucid. Șopârlele sunt supraviețuitori. Le tai coada și le crește alta la loc. Nu sunt niște suferinzi demni de milă. Nu se deprimă. Pur și simplu merg mai departe, indiferent de cât de dur și neprimitor e peisajul. Îmi doream, mai mult decât orice, să fiu șopârla aia.

Vila era în spatele meu. Cel mai drăguț loc în care locuisem vreodată. În fața mea, cea mai spectaculoasă priveliște pe care o văzusem vreodată. O Mediterană strălucitoare, arătând precum o față de masă turcoaz, presărată cu mici diamante, mărginită de o linie de coastă cu aspect dramatic, făcută din stânci micuțe din calcar și plaje aproape albe, interzise. Se potrivea cu ce-și închipuiau majoritatea oamenilor că înseamnă frumos. Și totuși, cea mai frumoasă priveliște din lume nu îmi putea opri dorința de a mă sinucide.

În urmă cu un an citisem mare parte din opera lui Michel Foucault pentru Masteratul meu de Arte, mai ales din *Istoria nebuniei în epoca clasică* [3]. Aici era dezvoltată ideea că nebuniei ar trebui să-i fie permis să fie nebunie. Că o societate temătoare și represivă etichetează pe oricine care e diferit ca fiind bolnav. Dar aceasta *era* o boală. Acesta nu era un gând nebunesc. Nu însemna să fii puțin

nebunatic. Nu însemna să citești Borges sau să asculți Captain Beefheart sau să fumezi o pipă sau să ai halucinații cu un baton imens de Mars. Aceasta era durerea. Fusesem bine, iar acum, deodată, nu mai eram. Nu eram bine. Așadar, eram bolnav. Nu conta dacă era vina societății sau a științei. Pur și simplu nu voiam – *nu puteam* – să mă mai simt așa nicio secundă în plus. Trebuia să-mi pun capăt zilelor.

Și chiar aveam de gând s-o fac. În timp ce iubita mea se afla în vilă, fără să suspecteze nimic, crezând că ieșisem pur și simplu să iau niște aer.

Am mers, numărându-mi pașii, după care am pierdut numărătoarea, deoarece mintea îmi fugise în toate direcțiile.

„Nu te înmuia", mi-am spus. Sau, cel puțin, cred că mi-am spus asta. „Nu te înmuia."

Am reușit să ajung pe marginea stâncii. Puteam înceta să mă simt în felul acela doar făcând încă un pas. Era atât de exagerat de ușor – un singur pas – față de durerea de a fi în viață.

Acum, fiți atenți! Dacă ați avut vreodată impresia că un depresiv își dorește să fie fericit, vă înșelați. Nu le pasă absolut deloc de luxul fericirii. Nu vor decât să simtă o absență a durerii. Să evadeze dintr-o minte cuprinsă de flăcări, în care gândurile ard dezlănțuite și fumegă, precum într-un incendiu. Să fie *normali.* Sau, din moment ce normalul este imposibil, să fie *goi pe dinăuntru*. Și singura modalitate în care puteam fi gol pe dinăuntru era să nu mai trăiesc. Unu minus unu este egal cu zero.

Dar nu era simplu, de fapt. Chestia ciudată la depresie e că, deși e posibil să ai multe gânduri sinucigașe, teama de moarte rămâne aceeași. Singura diferență e că durerea de a fi viu devine tot mai mare într-un timp foarte scurt. Așadar, când auzi că cineva s-a sinucis, e important să știi că moartea nu era deloc mai puțin înfricoșătoare pentru acea persoană. Nu a reprezentat o „alegere" în sensul moral al cuvântului. Să judeci asta înseamnă să nu înțelegi.

Am stat acolo o vreme. Adunându-mi curajul să mor, apoi, adunându-mi curajul să trăiesc. A fi. A nu fi. Chiar acolo, moartea era atât de aproape. Încă un strop de teroare și balanța s-ar fi înclinat. E posibil să fie un univers în care am făcut acel pas, dar nu este acesta.

Aveam o mamă și un tată și o soră și o iubită. Asta însemna că

existau undeva patru oameni care mă iubeau. În acel moment, mi-am dorit îngrozitor de tare să nu fi fost niciunul. Nici măcar unul. Iubirea mă înlănțuia aici, în capcană. Iar ei nu știau cum era, cum era mintea mea. Poate că, dacă ar fi stat timp de zece minute în capul meu, ar fi spus ceva de genul: „Oh, da, de fapt, e în regulă. Ar trebui să sari. Fugi și sari și închide ochii și fă-o pur și simplu. Adică, dacă ai fi luat foc, te puteam acoperi cu o pătură, însă flăcările sunt invizibile. Nu avem ce să facem. Așa că sari. Sau dă-mi un pistol și te împușc eu. Eutanasie."

Dar nu așa mergeau lucrurile. Dacă ești deprimat, durerea ta e invizibilă.

În plus, dacă e să fiu sincer, eram speriat. Dacă nu aș fi murit? Dacă doar aș fi paralizat, ajungând prizonier, fără să mă pot mișca, în această stare, pentru totdeauna?

Cred că viața îți oferă întotdeauna motive pentru ca să nu mori, dacă ești suficient de atent. Acele motive pot proveni din trecut – oamenii care ne-au crescut, poate, sau prietenii ori iubiții – sau din viitor – posibilitățile cărora le-am pune capăt.

Așa că am continuat să trăiesc. M-am întors la vilă și am vomat din cauza stresului provocat de întreaga situație.

O conversație prin timp – partea întâi

EU ATUNCI: Vreau să mor.
EU ACUM: Ei bine, n-ai să mori.
EU ATUNCI: Cumplit!
EU ACUM: Nu, e minunat. Ai încredere în mine!
EU ATUNCI: Nu fac față durerii.
EU ACUM: Știu, dar va trebui să rezişti. O să merite.
EU ATUNCI: De ce? Totul e perfect în viitor?
EU ACUM: Nu, sigur că nu. Viața nu e niciodată perfectă. Și încă mai intru în depresie din când în când. Dar sunt într-un loc mai bun. Doare mai puțin. Am descoperit cine sunt. Sunt fericit. Chiar acum, sunt fericit. Furtuna o să se termine. Crede-mă.
EU ATUNCI: Nu pot să te cred.
EU ACUM: De ce?
EU ATUNCI: Ești din viitor, iar eu n-am niciun viitor.
EU ACUM: Tocmai ți-am spus…

Pastile

Au trecut zile întregi fără să mănânc ceva normal. Nu am observat foamea din cauza tuturor celorlalte lucruri care se petreceau cu corpul și creierul meu. Andrea mi-a spus că aveam nevoie să mănânc. S-a dus la frigider și a scos o cutie de gazpacho [4] Don Simon (în Spania se vinde în cutii, ca sucul de fructe).

– Bea asta, mi-a spus, deschizând capacul și dându-mi cutia.

Am luat o gură de supă. În momentul în care mi-a atins limba mi-am dat seama cât de foame îmi era și am mai luat câteva înghițituri. Am terminat cam jumătate din cutie până a trebuit să ies și să vomit din nou. Sigur că dacă îți vine să verși de la gazpacho nu înseamnă neapărat că ești bolnav, dar Andrea n-a vrut să riște.

– Dumnezeule, a spus. Plecăm acum.

– Unde? am întrebat.

– La spital.

– O să mă facă să iau pastile, am spus. Nu pot lua pastile.

– Matt. Ai *nevoie* de pastile. Să nu iei pastile nu mai e o opțiune. Mergem, bine?

Am adăugat un semn de întrebare în ultima ei replică, dar nu o țin minte ca pe o întrebare. Nu știu ce am răspuns, dar știu că am mers la spital. Și că am primit pastile.

Doctorul mi-a verificat mâinile. Tremurau.

– Deci cât a durat atacul de panică?

– Nu s-a oprit cu adevărat. Inima încă îmi bate puternic. Mă simt ciudat.

„Ciudat“ nici măcar nu acoperea sensul a ceea ce simțeam. Nu

cred că i-am mai dat detalii. Până și vorbitul presupunea un efort intens din partea mea.

– E adrenalină. Doar atât. Cum e respirația ta, o simți foarte accelerată?

– Nu. E doar inima mea. Adică, respirația… mi-o simt ciudată…, dar totul se simte ciudat.

Mi-a pus mâna pe piept. A început să pipăie. Două degete apăsate în piept. S-a oprit din zâmbit.

– Ești drogat?

– Nu!

– Ai consumat droguri?

– În toată viața mea, da. Dar nu săptămâna asta. Am băut mult, în schimb.

– *Vale*, *vale*, *vale* [5], a spus. Ai nevoie de diazepam. Foarte mult. Doza maximă admisă.

Pentru un doctor dintr-o țară în care puteai lua diazepam fără rețetă, ca și cum ar fi fost paracetamol sau ibuprofen, era mare lucru.

– O să te facă să te simți mai bine. Promit.

Am stat acolo întins și mi-am imaginat că pastilele funcționau. Pentru un moment, panica a scăzut la un nivel de anxietate intensă. Dar acel sentiment de relaxare momentană mi-a declanșat și mai multă panică. Iar ce a urmat a fost o inundație. Am simțit că totul se îndepărtează de mine, ca atunci când Brody stă pe plajă în filmul *Fălc*i și crede că vede rechinul. Stăteam pe o canapea, dar am simțit cum totul se îndepărtează. Ca și cum ceva mă distanța și mai tare de realitate.

Ucigașul

Suicidul este, în momentul de față, una dintre principalele cauze de deces, responsabil pentru moartea unei persoane din o sută – statistică ce include și Marea Britanie sau Statele Unite. Potrivit datelor Organizației Mondiale a Sănătății, omoară mai mulți oameni decât cancerul de stomac, ciroza hepatică, cancerul la colon, cancerul la sân și Alzheimer. Și, din moment ce majoritatea oamenilor care se sinucid sunt depresivi, depresia este una dintre cele mai periculoase boli de pe planetă. Omoară mai mulți oameni decât orice altă formă de violență – războaie, terorism, abuz, atacuri armate –, toate puse laolaltă.

Cu atât mai groaznic e că depresia e o boală atât de cruntă, încât cei care se sinucid din cauza ei o fac în moduri în care nu ar face-o din alte motive de boală. Și, totuși, oamenii cred în continuare că depresia nu e *mare lucru*. Dacă ar crede altceva, n-ar spune lucrurile pe care le spun.

Lucruri pe care oamenii le spun depresivilor, dar nu și celor aflați în alte situații care le amenință viața

„HAIDE, știu că ai tuberculoză, dar ar putea fi mai rău. Măcar n-a murit nimeni."

„De ce crezi că ai făcut cancer la stomac?"

„Da, știu, cancerul la colon e grav, dar să vezi cum e să trăiești cu cineva care suferă de așa ceva. Pfoai! Coșmar!"

„Ah, Alzheimer? Mda, mie-mi spui, mereu fac Alzheimer."

„Ah, meningită. Haide, mintea le biruie pe toate."

„Da, da, piciorul tău *e* în flăcări, dar dacă vorbești despre asta tot timpul n-o să te ajute cu nimic, nu crezi?"

„Da, bine. Da. Da. OK, poate că parașuta ți-a cedat, dar rămâi optimist!"

Placebo negativ

Medicația nu a funcționat pentru mine. Cred că și eu am fost parțial de vină.

În volumul *Pseudoștiința* [6], Ben Goldacre demonstrează că „Tu ești cel care reacționează la placebo. Corpul tău îi joacă minții tale feste. Nu poți fi de încredere". Acest lucru e adevărat și cu siguranță funcționează în ambele direcții. În timpul celei mai grele perioade, când depresia venea la pachet permanent cu tulburare de panică, îmi era frică de tot. Îmi era literalmente frică de propria mea umbră. Dacă m-aș fi uitat la un obiect – pantofi, o pernă, un nor – pentru suficient de mult timp, aș fi putut găsi urme de răutate în acele obiecte, vreo forță negativă pe care, într-un secol mai timpuriu și superstițios, aș fi putut-o interpreta ca fiind Diavolul. Dar cel mai mult îmi era frică de droguri sau orice altceva (alcool, lipsă de somn, vești neprevăzute, chiar și un masaj) care mi-ar fi schimbat starea de spirit.

Mai târziu, în timpul acceselor mai slabe de anxietate, mă trezeam că mă bucur puțin prea tare de alcool. Acea senzație de căldură și relaxare prin care îți amorțești existența și care e atât de reconfortantă, încât uiți de mahmureala care-i va urma. După întâlniri importante mă trezeam singur în baruri, bând de după-masă și până seara târziu, aproape ratând ultimul tren spre casă. Dar în 1999 eram la ani distanță de această stare relativ normală de disfuncționalitate.

E o ironie ciudată că tocmai în timpul perioadei în care aveam nevoie de mintea mea pentru a mă simți bine nu am încercat să interferez în mod activ cu ea. Nu pentru că n-aș fi vrut să mă simt

bine din nou, ci pentru că nu credeam cu adevărat că era posibil să mă mai simt vreodată bine sau că e posibil să mă simt vreodată mai puțin rău. Și mă terifia ideea de a mă simți rău.

Așa că o parte a problemei cred că a fost cauzată de acest efect de placebo negativ care se petrecea cu mine. Luam diazepam și intram instantaneu în panică, iar panica se accentua în momentul în care simțeam că medicamentul avea vreun efect. Chiar dacă era un efect benefic.

Luni mai târziu s-a petrecut un lucru similar când am început să mă tratez cu sunătoare. Uneori asta se întâmpla într-o anumită măsură și cu ibuprofenul. Așa că, în mod clar, nu diazepamul era de vină. Și diazepamul era departe de a fi cel mai puternic medicament de pe piață. Și, totuși, senzația de deconectare pe care mi-o dădea diazepamul e una pe care și alții au mărturisit că o au, așa că e posibil ca (cel puțin în cazul meu) și medicamentul să fi făcut parte din problemă.

Să simți ploaia fără umbrelă

Medicația este un concept incredibil de atrăgător. Nu doar pentru persoana cu depresie sau pentru persoana care deține o firmă farmaceutică, ci și pentru societate ca întreg. Subliniază ideea care ne-a fost băgată pe gât prin sutele de reclame la televizor că totul poate fi reparat consumând anumite lucruri. E un demers de tipul taci-și-ia-pastila care creează o diviziune între „noi" și „ei", în care toți se pot relaxa și pot simți „nerațiunea" – ca să împrumut cuvântul preferat al lui Michel Foucault – și în care toți putem accepta să fim castrați într-o societate care ne cere să fim normali, chiar dacă asta ne înnebunește.

Dar medicamentele antidepresie și antianxietate mă umplu în continuare de frică. Nu ajută nici faptul că numele lor – Fluoxetine, Venlafaxine, Propranolol, Zopiclone – sună ca niște personaje negative din filme SF.

Singurele medicamente pe care le-am luat și care păreau să mă facă să mă simt un pic mai bine erau pastilele de somn. Aveam doar o cutie la mine pentru că le-am cumpărat din Spania, unde farmaciștii poartă halate albe reconfortante și vorbesc ca doctorii. Dormidina era numele medicamentului, cred. Nu mă ajutau să dorm, dar mă ajutau să stau treaz fără să mă simt terifiat. Sau mă distanța de acea teroare. Dar știam, de asemenea, că provocau foarte ușor dependență și că frica de a nu le lua avea să copleșească rapid frica de a le lua.

Pastilele de dormit mă ajutau să funcționez îndeajuns de mult cât să ajung acasă. Țin minte ultima noastră zi în Spania. Stăteam la

masă, fără să vorbesc nimic, în timp ce Andrea le explica oamenilor pentru care lucram și cu care practic trăiam (era vila lor, dar nu prea dădeau pe acolo) – Andy și Dawn – că urma să plecăm acasă.

Andy și Dawn erau oameni buni. Îmi plăcea de ei. Erau cu câțiva ani mai în vârstă decât mine și Andrea, dar erau o companie plăcută. Erau organizatorii celei mai mari petreceri din Ibiza, Manumission, care începuse ca o chestie mică din zona gay a Manchesterului cu câțiva ani înainte și s-a transformat într-un fel de Studio 54 din Mediterana. Până în 1999 ajunsese epicentrul culturii *clubbing*-ului, un magnet pentru vedete precum Kate Moss, Jade Jagger, Irvine Welsh, Jean Paul Gaultier, Happy Mondays, Fatboy Slim și mii de clubberi europeni. Cândva părea raiul pe pământ, dar acum ideea acelei muzici și a acelor oameni îmi părea un coșmar.

Dar Andy și Dawn nu voiau ca Andrea să plece.

– De ce nu rămâi aici? Matt va fi bine. Pare în regulă.

– Nu e bine, a răspuns Andrea. E bolnav.

Nu eram – după standardele din Ibiza cel puțin – un om al drogurilor. Eram un om al alcoolului. Un student etern care îl adula pe Bukowski și care și-a petrecut timpul pe insulă stând în soare și vânzând bilete într-o gheretă în timp ce citea romane de aeroport (în timpul jobului de zi, m-am împrietenit cu un magician pe nume Carl care mi-a dat romane de John Grisham la schimb pentru Margaret Atwood și Nietzsche) și bea. Dar îmi doream nebunește să nu fi băut în viața mea ceva mai puternic decât o cafea. Cu siguranță mi-am dorit să nu fi băut atâtea sticle de Viña Sol și pahare de vodcă cu lămâie în timpul ultimei luni sau să fi mâncat măcar de câteva ori ceva decent la micul dejun sau să fi dormit puțin mai mult.

– Nu arată bolnav.

Dawn încă avea sclipici pe față de la petrecerea de seara trecută. Sclipiciul mă tulbura.

– Îmi pare rău, am spus, slăbit, dorindu-mi o boală ceva mai vizibilă.

Vina m-a lovit ca un ciocan.

Am mai luat o pastilă de dormit și doza de după-masă de diazepam și ne-am îndreptat spre aeroport. Petrecerea se încheiase.

În timp ce eram pe diazepam sau pastile de dormit nu am simțit niciodată că sunt aproape de a fi „reparat“. Am rămas exact la fel de bolnav ca întotdeauna. Cel mult, pastilele reușeau să mă țină la

distanță. Pastilele de dormit îmi forțau creierul să se miște mai încet, dar știam că nu s-a schimbat nimic. Așa cum, ani mai târziu, când m-am întors la consumul de alcool, făceam față acceselor mai slabe de anxietate îmbătându-mă, știind că a doua zi mă va aștepta cu o mahmureală drept premiu.

Sunt reticent în a mă declara o persoană care să se împotrivească tuturor medicamentelor pentru că știu că pentru unii oameni anumite pastile funcționează. În unele cazuri par să amelioreze durerea îndeajuns de mult cât să ajute vindecarea. Cu alte cuvinte, asigură o soluție de lungă durată parțială. Mulți oameni nu pot fără ele. În cazul meu, după atacurile de panică generate de diazepam îmi era atât de frică să mai iau pastile încât niciodată nu am luat nimic în mod expres pentru depresia mea (spre deosebire de panică sau anxietate).

Personal, mă bucur că m-am vindecat în principal fără ajutorul medicamentelor și simt că faptul că am trecut prin experiența durerii fără niciun fel de „anestezic" m-a ajutat să îmi cunosc durerile foarte bine și să devin atent la cele mai subtile suișuri și coborâșuri ale minții mele. Deși mă întreb uneori dacă, în cazul în care aș fi avut curajul să mă lupt cu atacurile de panică iscate de consumul de medicamente, mi-ar fi alinat durerea. Era o durere atât de implacabilă, continuă, încât numai gândul la ea îmi afectează chiar și acum respirația și ritmul cardiac. Mă gândesc la mine ca la un pasager stând pe scaunul de lângă șofer în timp ce o teroare de plumb mă învăluie. Trebuia să mă ridic în scaun, capul îmi atingea tavanul mașinii, corpul încerca să se suie din el însuși, pielea se zbârcea pe mine, iar mintea năvălea mai vertiginos decât peisajul întunecat de afară. Ar fi fost bine să nu fi cunoscut genul acela de teroare, și, dacă o pastilă m-ar fi putut ajuta, poate că ar fi trebuit să o iau. Dacă aș fi luat ceva care să amelioreze acea agonie a minții (și chiar ăsta e cuvântul), atunci poate că ar fi fost mai ușor să îmi revin din depresie. Dar prin faptul că nu am luat pastile am devenit foarte sensibil la tot ce ține de mine. Asta m-a ajutat să știu ce anume mă făcea să mă simt mai bine (exercițiu, lumina soarelui, somnul, conversațiile intense etc.), iar această stare de alertă, o stare pe care știu din experiența mea și a altora că poate fi anulată prin pastile, m-a ajutat într-un final să mă reconstruiesc din resturi. Dacă aș fi fost amorțit sau aș fi simțit acea stare de alteritate pe care ți-o provoacă medicamentele, lucrurile ar fi decurs mai greu.

Iată ce zice profesorul Jonathan Rottenberg, un psiholog evoluționist și autor al cărții *The Depths* [7]
, în cuvinte care par ciudat de reconfortante:

„Cum vom putea controla mai bine depresia? Nu vă așteptați la vreo pastilă magică. O lecție pe care o poți învăța tratând pacienți cu durere cronică e că e greu să depășești răspunsuri care sunt bine ancorate în corpul și mintea umană. În schimb, trebuie să urmăm economia stărilor și să vedem unde ne duce, să fim receptivi la sursele care conduc la aceste stări – să ne gândim la rutine care includ prea multă muncă și prea puțin somn. Trebuie să ne alfabetizăm în privința stărilor și să fim conștienți de factorii care pot întrerupe stările negative înainte de a se transforma în condiții severe și de lungă durată. Acești factori implică schimbarea modului de a gândi, evenimentele din jurul nostru, relațiile noastre și condițiile fizice ale corpului nostru (prin exerciții, medicamentație, dietă).“

Viața

Cu șapte luni înainte de primul meu diazepam, mă aflam în biroul unei agenții de recrutare din centrul Londrei.

– Și ce vrei să faci cu viața ta? a întrebat agenta de recrutare.

Avea o față lungă și solemnă, ca o sculptură de pe Insula Paștelui.

– Nu știu.

– Te vezi în viitor ca agent de vânzări?

– Poate, am mințit.

Eram vag mahmur. (Trăiam lângă un local. Trei halbe de bere și unul sau două Black Russian [8] făceau parte din rutina mea de seară). N-aveam idee ce voiam să fac cu viața mea, dar eram destul de sigur că nu voiam să fiu un agent de vânzări toată viața.

– Să fiu sinceră, CV-ul tău nu oferă cea mai clară imagine despre tine. Dar suntem în aprilie. Nu e sezon de absolvire, așa că ar trebui să-ți putem găsi ceva.

Și avea dreptate. După o serie de interviuri dezastruoase, am prins un post la care trebuia să vând spații de reclame pentru presa gazetărească din Corydon. Lucram sub supravegherea unui australian pe nume Iain, care îmi explica principiile fundamentale ale vânzării.

– Ai auzit de Aida? m-a întrebat.

– Opera?

– Ce? Nu. AIDA. Atenție. Interes. Dorință. Acțiune. Cele patru etape ale unei convorbiri de vânzări. Le captezi atenția, apoi interesul, apoi dorința de a face ceva, înainte de a-i face să-și dorească să acționeze.

– Înțeleg.

Apoi mi-a zis, de nicăieri:

– Am un penis enorm.

– Ce?

– Vezi? Ți-am captat atenția.

– Deci ar trebui să vorbesc despre penisul meu.

– Nu. Era doar un exemplu.

– Am înțeles, am spus, privind prin geam cerul sumbru al Corydonului.

Nu prea m-am înțeles cu Iain. Într-adevăr, m-a invitat să „ies cu băieții" la prânz, să beau o bere și să dau o bilă cu ei. Vorbeau numai despre fotbal, spuneau bancuri porcoase și se plângeau de iubitele lor. Uram asta. Nu m-am simțit atât de nepotrivit într-un loc de când aveam treisprezece ani. Planul – al meu și al lui Andrea – era să ne punem la punct viețile așa încât să nu trebuiască să ne întoarcem la Ibiza în acea vară. Dar, în timpul unei pauze de masă, am simțit o asemenea întunecare în interiorul meu încât mi s-a părut că un nor s-a lăsat deasupra sufletului meu. Nu puteam să mai suport încă o oră de sunat oameni care nu voiau să fie sunați. Așa că am părăsit slujba. Am plecat pur și simplu. Eram un eșec. Un tip care renunță. Nu se vedea nimic la orizont pentru mine. Glisam vulnerabil într-o boală care mă aștepta la capătul drumului. Dar nu-mi dădeam seama. Sau nu-mi păsa. Mă gândeam doar să scap.

Infinitate

Un corp omenesc e mai mare decât pare. Cercetările științifice și tehnologice avansate au arătat că, în fapt, un corp fizic este un univers în sine. Fiecare dintre noi e compus din aproximativ o sută de trilioane de celule. În fiecare dintre aceste celule există cam tot atâția atomi. E vorba de o mulțime de componente separate. Creierele noastre conțin doar ele o sută de miliarde de celule nervoase, plus-minus câteva miliarde.

Și, totuși, de cele mai multe ori nu simțim natura aproape infinită a sinelui nostru fizic. Simplificăm totul gândindu-ne la noi în categoriile celor mai mari piese componente. Brațe, picioare, tălpi, palme, trunchi, cap. Carne, oase.

Un lucru similar se petrece și cu mințile noastre. Ca să facă față vieții, mințile noastre se simplifică. Se concentrează doar pe un singur lucru la un moment dat. Dar depresia este ca un fel de fizică cuantică a gândurilor și senzațiilor. Îți dezvăluie ceea ce e, în mod normal, ascuns. Te desface pe tine și tot ce știi. Reiese că nu suntem doar făcuți din univers, din „praf de stele", ca să împrumut sintagma lui Carl Sagan, ci suntem la fel de vaști și de complicați ca universul însuși. Psihologii evoluționiști poate că au dreptate. Se prea poate că oamenii au evoluat prea mult. Prețul plătit pentru a fi destul de inteligent ca să devii prima specie conștientă de existența cosmosului este capacitatea de a simți un univers întreg de întunecare.

Speranța care nu s-a mai desăvârșit

Mama și tata erau la aeroport. Stăteau acolo, părând obosiți și fericiți și îngrijorați în același timp. Ne-am îmbrățișat. Am mers înapoi acasă.

Eram mai bine. Eram mai bine. Îmi lăsasem demonii în urmă, la Marea Mediterană, și acum eram bine. Eram încă pe pastile de dormit și diazepam, dar n-aveam nevoie de ele. Aveam doar nevoie să fiu acasă. Aveam doar nevoie de mama și de tata. Da. Eram mai bine. Eram încă puțin zdruncinat, dar eram mai bine. *Eram mai bine*.

– Am fost așa de îngrijorați, a spus mama, împreună cu alte optzeci și șapte de variații pe aceeași temă.

Mama s-a întors către mine de pe scaunul din dreapta șoferului și m-a privit și a zâmbit și zâmbetul ei era ușor crispat, iar ochii îi străluceau de lacrimi. Am simțit. Greutatea mamei. Greutatea de a fi un fiu care nu mai funcționează. Greutatea de a fi iubit. Greutatea de a fi o dezamăgire. Greutatea de a fi o speranță care nu s-a mai desăvârșit așa cum trebuia.

Dar.

Eram mai bine. Puțin fragil. Dar era de înțeles. Eram, în fond, mai bine. Puteam fi încă acea speranță. Puteam să ajung să trăiesc până la nouăzeci și șapte de ani. Puteam încă să fiu avocat sau neurochirurg sau alpinist sau regizor de teatru. Eram în zilele de început. Zilele de început. Zilele de început.

Era noapte în afara ferestrei. Newark 24. Newark era locul unde am crescut și unde mă întorceam. Un orășel de 40000 de oameni. Era un loc din care tot ce-mi doream era să scap, dar acum mă întorceam. Dar asta era în regulă. M-am gândit la copilărie. M-am

gândit la zilele fericite și nefericite de la școală și la lupta continuă pentru stima de sine. 24. Aveam 24 de ani. Semnul de circulație părea a fi o declarație a sorții. Newark 24. *Știam cu toții că se va întâmpla asta*. Tot ce lipsea era numele meu.

Țin minte că am mâncat în jurul mesei din bucătărie și că n-am vorbit multe, doar destul cât să dovedesc că eram în regulă și nu eram nebun sau deprimat. *Eram bine*. *Nu eram nebun sau deprimat*.

Cred că era o plăcintă cu pește. Cred că au făcut-o special pentru mine. Mâncare de alinare. Mă făcea să mă simt bine. Stăteam în jurul mesei și mâncam plăcintă cu pește. Era ora zece și jumătate. M-am dus la baia de jos și am aprins lumina. Baia de jos era vopsită într-un roz închis. Am făcut pipi, am tras apa și am început să observ că mintea mea se schimba. Era ca un fel de înnorare, o mutare a luminii psihologice.

Eram mai bine. *Eram mai bine*. Dar e nevoie doar de un gând de îndoială. O picătură de cerneală cade într-un pahar de apă și tot conținutul se înnorează. Așa că momentul în care mi-am dat seama că nu eram întru totul bine a fost cel în care am realizat că eram încă foarte bolnav.

Ciclonul

Îndoielile sunt precum rândunicile. Se urmează una pe cealaltă și se adună în roiuri. M-am uitat la mine în oglindă. M-am uitat la fața mea până când n-a mai fost fața mea. M-am întors la masă și m-am așezat și nu am spus nimănui cum mă simțeam. Dacă le spuneam cum mă simțeam, n-aș fi făcut decât să-mi accentuez starea. Dacă mă purtam normal, mă simțeam puțin mai normal. Așa că m-am purtat normal.

– Vai, uite cât e ceasul, a spus mama cu dramatism. Mâine trebuie să mă trezesc să mă duc la școală.

(Era directoare la o școală primară).

– Du-te la culcare, i-am spus.

– Da, du-te la culcare, Mary, a spus Andrea. Ne descurcăm noi cu paturile și altele.

– Sunt un pat și o saltea pe podea în camera asta, dar puteți să luați patul nostru în seara asta dacă vreți, a spus tata.

– E în regulă, am spus. Ne descurcăm.

Tata m-a strâns de umăr înainte de a merge la culcare.

– Mă bucur că ești aici.

– Da. Mă bucur și eu.

Nu voiam să plâng. Pentru că a) nu voiam să mă vadă plângând și b) dacă aș fi plâns, m-aș fi simțit mai rău. Așa că nu am plâns. M-am pus în pat.

Și a doua zi când m-am trezit erau tot acolo. Depresia și anxietatea, ambele. Oamenii descriu depresia ca o greutate, și poate să fie și așa. Poate să fie o greutate fizică, și, la fel, poate să fie o

greutate metaforică, emoțională. Dar nu cred că greutatea e cea mai potrivită metodă de a descrie ce simțeam. Așa cum stăteam acolo, pe salteaua de pe podea – am insistat ca Andrea să doarmă în pat, nu din cavalerism, ci pur și simplu pentru că asta aș fi făcut dacă eram normal –, am simțit că eram prins într-un ciclon. Din exterior, privit de alții, probabil că am părut, în lunile care au urmat, ca și cum eram ceva mai lent decât în mod normal, ceva mai letargic, dar experiența din capul meu era neobosit și opresiv de *rapidă*.

Simptomele mele

Acestea erau câteva dintre celelalte lucruri pe care le mai simțeam:

Ca și cum reflecția mea îmi arăta o altă persoană.
Un fel de senzație de furnicătură aproape dureroasă în brațe, palme, piept, gât și ceafă.
O neputință de a contempla măcar viitorul. (Viitorul nu avea să se petreacă, nu pentru mine, cel puțin).
Teama de a înnebuni, de a fi internat într-un spital psihiatric, de a fi închis într-o celulă capitonată cu o cămașă de forță pe mine.
Ipohondrie.
Anxietatea de separare
Agorafobie.
Un sentiment perpetuu de groază apăsătoare.
Epuizare mentală.
Epuizare fizică.
Sentimentul de a nu fi de folos.
Senzație de strângere în piept și dureri ocazionale.
Senzație de cădere, chiar și atunci când stăteam nemișcat.
Membre dureroase.
Neputința ocazională de a vorbi.
Pierdere.
Transpirație.
O tristețe infinită.
O imaginație sexuală amplificată. (Frica de moarte

pare să se contrabalanseze adesea cu gânduri sexuale).

O senzație de discontinuitate, de ruptură de realitate.

O nevoie de a fi altcineva, oricine.

Lipsă de apetit (Am pierdut douăsprezece kilograme în șase luni).

O dârdâială internă (I-am spus tremur sufletesc).

Ca și cum aș fi fost pe punctul de a avea un atac de panică.

Ca și cum aș fi respirat aer rarefiat.

Insomnie.

Nevoia de a căuta continuu semne de avertisment că eram a) pe cale de a muri sau b) pe cale de a înnebuni.

Faptul că găseam asemenea semne. Și le credeam.

Dorința de a merge pe jos, în ritm alert.

Senzații stranii de déjà vu și fapte care păreau amintiri, dar care nu se întâmplaseră. Cel puțin nu mie.

Faptul că vedeam doar întuneric în vederea periferică.

Dorința de a opri imaginile coșmărești pe care le vedeam când închideam ochii.

Dorința de a ieși din corpul meu pentru un timp. O săptămână, o zi, o oră. La naiba, măcar o secundă.

La momentul respectiv, toate aceste experiențe îmi păreau stranii și credeam că sunt singura persoană din întreaga istorie a umanității care le-a avut (era înainte de era Wikipedia), deși, evident, erau milioane de oameni care treceau prin experiențe similare la un moment dat în viață. Îmi vizualizam adeseori mintea ca un fel de mașinărie vastă și întunecată, ca ceva scos dintr-un roman grafic *steampun*k, plin de țevi și pedale și mânere și pompe hidraulice, care provoacă scântei și scot aburi și fac zgomot.

Să adaugi anxietate la depresie e ca și cum ai adăuga cocaină la alcool. Derulează întreaga experiență la viteze amețitoare. Dacă ai doar depresie, mintea ta se scufundă într-o mlaștină și își pierde vitalitatea; combinată cu anxietatea, mlaștina rămâne tot o mlaștină, dar una cu vâltori. Monștrii care sunt acolo, în apa mocirloasă,

freamătă fără oprire și cu mare viteză ca niște aligatori mutanți. Ești mereu în gardă. Ești în gardă până în punctul colapsului în fiecare moment, în timp ce încerci cu disperare să te menții la suprafața apei, să respiri aerul pe care oamenii de pe plajă îl respiră cu ușurință în jurul tău.

Nu ai nicio secundă. Nu ai nici măcar o secundă de trăit în afara fricii. Asta nu e o exagerare. Tânjești după un moment, o singură secundă, în care să nu fii terifiat, dar acel moment nu vine niciodată. Boala pe care o ai nu e boala unei singure părți a corpului, ceva pe care îl poți gândi *separat*. Dacă ai dureri de spate, poți să spui „mă omoară durerea de spate" și va fi un fel de separație între durere și sine. Durerea devine altceva. Atacă și enervează și chiar erodează sinele, dar nu e sinele.

Însă cu depresia și anxietatea durerea nu e ceva la care te gândești pentru că *e* gând. Nu ești spatele tău, dar ești gândurile tale.

Dacă te doare spatele s-ar putea să te doară mai tare dacă te așezi. Dacă te doare mintea, te doare că (te) gândești. Și simți că nu există un echivalent facil, real, pentru a te ridica înapoi în picioare. Cu toate că, deseori, chiar și acea senzație e o minciună.

Banca zilelor proaste

Când ești foarte depresiv și anxios – incapabil să părăsești casa, sau canapeaua, sau să te gândești la altceva decât la depresie –, îți poate fi nespus de greu. Zilele proaste au grade diferite. Nu sunt egal de proaste. Și cele mai proaste, chiar dacă sunt oribile, sunt utile pentru mai târziu. Le stochezi. O bancă a zilelor proaste. Ziua în care a trebuit să o iei la fugă din supermarket. Ziua în care erai atât de deprimat, încât nu-ți puteai mișca limba. Ziua în care ți-ai făcut părinții să plângă. Ziua în care aproape te-ai aruncat de pe o stâncă. Așa că, dacă mai ai o altă zi proastă, poți să spui: „Ei bine, e nasol, dar am trăit zile și mai proaste". Și, chiar și atunci când nu te poți gândi la o zi mai proastă – când cea pe care o trăiești e chiar cea mai proastă zi din viața ta –, știi măcar că acea bancă există și că ai depus încă una în cont.

Lucruri pe care ți le spune depresia

Hei, tristule!

Da, tu!

Ce faci? De ce încerci să te ridici din pat?

De ce încerci să aplici pentru un job? Cine te crezi? Mark Zuckerberg?

Rămâi în pat.

O să înnebunești. Ca Van Gogh. S-ar putea să îți tai urechea.

De ce plângi?

Pentru că trebuie să pui haine la spălat?

Hei. Îl ții minte pe câinele tău, Murdoch? E mort. La fel ca bunicii tăi.

Toți oamenii pe care i-ai întâlnit vreodată vor fi morți în secolul ce vine.

Dap. Toate cunoștințele tale sunt doar niște colecții de celule în curs de deteriorare.

Privește oamenii care se plimbă pe stradă. Uită-te la ei. Acolo. Afară pe geam. De ce nu poți fi ca ei?

Uite o pernă. Hai să rămânem aici și să ne uităm la ea și să ne gândim la tristețea infinită a pernelor.

P.S. Am văzut ziua de mâine. Va fi chiar mai rău.

Adevăruri

Când ești prins în ceva ce pare atât de ireal, cauți orice te-ar putea ajuta să-ți poți stabili niște repere. Eu tânjeam după cunoaștere. Tânjeam după date reale. Le căutam ca pe niște geamanduri în mare. Dar statisticile sunt chestii complicate.

Lucrurile care au loc la nivel mental pot fi deseori ascunse. Într-adevăr, când am devenit bolnav, prima dată am risipit multă energie încercând să par normal. Oamenii de multe ori știu că cineva suferă doar atunci când li se spune, iar când vine vorba de depresie, lucrul ăsta nu se întâmplă mereu, mai ales dacă ești bărbat (mai multe despre asta mai încolo). De asemenea, cu trecerea timpului, datele s-au schimbat. Cuvinte și concepte întregi se schimbă. Depresia nu era depresie înainte. Se numea melancolie și mult mai puțini oameni sufereau de asta decât suferă acum de depresie. Dar așa e oare? Sau oamenii sunt mult mai deschiși acum în privința asta?

Oricum, iată câteva dintre datele pe care le avem chiar acum.

DATE DESPRE SUICID

Sinuciderea e cauza principală a morții pentru bărbații mai tineri de treizeci și cinci de ani.

Ratele de suicid variază depinzând de locul în care te afli. De exemplu, dacă trăiești în Groenlanda, ești de douăzeci și șapte de ori mai predispus să te sinucizi decât dacă trăiești în Grecia.

Un milion de oameni se sinucid anual. Între zece și douăzeci de milioane de oameni au anual tentative de suicid. La nivel global, bărbații sunt de trei ori

mai predispuși să se sinucidă decât femeile.

DATE DESPRE DEPRESIE

Unul din cinci oameni suferă de depresie la un moment dat în viață. (Deși, în mod evident, mai mulți vor suferi de boli mintale).

Antidepresivele sunt în creștere aproape peste tot. Islanda are cel mai mare consum, urmată de Australia, Canada, Danemarca, Suedia, Portugalia și Marea Britanie.

De două ori mai multe femei decât bărbați vor suferi de depresie severă în timpul vieții lor.

Anxietatea combinată cu depresia e mult mai răspândită în Marea Britanie, urmată de anxietate, tulburare de stres posttraumatic, depresie „pură", fobie, tulburări de alimentație, tulburare obsesiv-compulsivă și tulburare de panică.

Femeile sunt mult mai predispuse să caute tratament pentru afecțiuni mintale decât bărbații.

Riscul dezvoltării depresiei e cam de 40% dacă unul din părinții biologici a fost diagnosticat cu depresie.

Surse: Organizația Mondială a Sănătății, The Guardian, Mind, Black Dog Institute.

Cu capul lipit de geam

Eram în dormitorul părinților mei. Singur. Andrea era jos, cred. Oricum, nu era cu mine. Stăteam la fereastră cu capul lipit de geam. Era una din acele dăți când depresia era acolo de una singură, netulburată de anxietate. Era octombrie. Cea mai tristă dintre luni. Strada părinților mei era una dintre cele care duceau spre centru, așa că erau destul de mulți oameni care se plimbau. Câțiva dintre acești oameni îmi erau cunoscuți sau îi recunoșteam din copilărie, care se terminase oficial acum șase ani. Deși probabil nu se terminase încă.

Când ai atins fundul sacului, îți imaginezi – în mod greșit – că nimeni altcineva din toată lumea nu s-a mai simțit în halul ăsta. M-am rugat să fiu acei oameni. Oricare dintre ei. Cei de optzeci de ani, cei de opt ani, femeile, bărbații, chiar și câinii lor. Tânjeam să exist în mințile lor. Nu puteam face față neîncetatei torturi de sine, cum nu aș fi putut face față să țin mâna pe un cuptor încins în timp ce aș fi văzut în jurul meu găleți pline de gheață. Era doar epuizarea survenită în urma neputinței mele de a-mi găsi confortul mental. Era oboseala fiecărui gând pozitiv care se lovește de un zid înainte de a apuca să răsară.

Am plâns.

Nu am fost niciodată unul dintre acei bărbați cărora le e frică de lacrimi. Am fost fan al trupei The Cure, pentru numele lui Dumnezeu! Eram emo înainte să existe termenul ăsta. Însă, în mod ciudat, depresia nu mă făcea să plâng des, având în vedere cât de cruntă era. Cred că era din cauza naturii suprarealiste a ceea ce simțeam. Distanța. Lacrimile erau un fel de limbaj și simțeam că orice limbaj era departe de mine. Eram mai jos de lacrimi. Lacrimile

sunt pentru purgatoriu. Pe când eu eram în iad și era prea târziu. Lacrimile ardeau și se evaporau înainte să înceapă să curgă.

Însă, acum, își făcuseră apariția. Și nu erau din cele normale. Nu erau genul care începeau din fundul ochilor. Nu. Veneau din adâncuri. Păreau să vină din vintrele mele, stomacul îmi tremura atât de tare. Barajul s-a spart. Și, odată ce au început să curgă, nu s-au mai putut opri, chiar și atunci când tata a intrat în dormitor. S-a uitat la mine și nu putea înțelege, chiar dacă îi era ceva familiar. Mama a suferit de depresie post-partum. A venit la mine, mi-a văzut fața, iar lacrimile au devenit contagioase. Ochii i s-au făcut roz și apoși. Nu îmi puteam aminti ultima dată când l-am văzut plângând. N-a spus nimic la început, dar m-a luat în brațe, și m-am simțit iubit și am încercat să absorb cât de mult pot din iubirea aceea. Aveam nevoie de ultimul strop.

– Îmi pare rău, cred că am spus.

– Haide, a spus moale. Poți să-i faci față. Poți să îți revii, Mattie. Va trebui să poți.

Tata nu era un om dur. Era un tată blând, grijuliu, inteligent, dar nu avea abilitatea magică de a pătrunde în mintea mea.

Avea dreptate, desigur, și nu voiam să mai zică nimic altceva, dar n-avea nici cea mai vagă idee cât de greu suna ce propunea el.

Să îmi revin.

Nimeni nu înțelegea. De afară o persoană îți vede forma fizică, vede că ești o masă unitară de atomi și de celule. Dar înăuntru simți că s-a petrecut Big Bang-ul. Te simți pierdut, dezintegrat, împrăștiat în tot universul în mijlocul spațiului întunecat, infinit.

– O să încerc, tată. O să încerc.

Acestea erau cuvintele pe care voia să le audă, așa că i le-am oferit. Și m-am întors cu fața la geam, holbându-mă la fantomele copilăriei mele.

O copilărie destul de normală

Oare boala mintală apare pur și simplu sau este acolo de la început? Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, aproape jumătate dintre bolile mintale sunt prezente într-o formă sau alta înainte de vârsta de paisprezece ani.

Când m-am îmbolnăvit la douăzeci și patru de ani a părut ceva teribil de nou și de subit. Avusesem o copilărie destul de normală și de banală. Dar nu m-am simțit niciodată prea normal. (Se simte cineva?) De obicei mă simțeam neliniștit.

O amintire tipică ar fi una de la zece ani, când stăteam pe trepte și îmi întrebam dădaca dacă puteam să stau cu ea până ajung părinții mei acasă. Plângeam.

Era bună. M-a lăsat să stau cu ea. Îmi plăcea mult de ea. Mirosea a vanilie și purta tricouri foarte largi. O chema Jenny. Jenny Dădaca Care Locuia Mai Sus Pe Stradă. După vreo zece ani s-a transformat în Jenny Saville, vedeta Britart cunoscută pentru portretele ei uriașe care înfățișau femei dezbrăcate.

– Crezi că vor ajunge în curând?

– Da, a spus Jenny răbdătoare. Sigur că vor veni. Sunt la doi kilometri distanță. Nu e foarte departe, știi?

Știam.

Dar știam, de asemenea, că poate au fost jefuiți sau omorâți sau mâncați de câini. Nu fuseseră, desigur. Foarte puțini locuitori din Newark-on-Trent ajungeau să fie mâncați de câini sâmbătă seara. Veneau acasă. Dar, pe tot parcursul copilăriei mele, o țineam întruna așa. Mereu mă învățam să fiu îngrijorat. Într-o lume în care posibilitățile sunt infinite, posibilitățile pentru durere și pierdere și

separație permanentă erau la fel de infinite. Așa că frica alimentează imaginația și invers, din nou și din nou și din nou, până când nu mai rămâne nimic în afara nebuniei.

Apoi altceva. O amintire mai puțin banală, dar cam în același registru. Aveam treisprezece ani. Eu și cu prietenul meu am plecat la niște fete de vârsta noastră pe terenul școlii. Ne-am așezat. Una dintre fete – cea de care îmi plăcea cel mai mult – s-a uitat la mine și apoi a făcut o grimasă de dezgust către prietenele ei. Apoi a spus niște cuvinte pe care urma să le țin minte douăzeci și șase de ani mai târziu când am ajuns să le scriu într-o carte. A spus: „Bleah, nu vreau să stea *ăla* lângă mine. Cu picioarele alea de păianjen care-i cresc pe față". Apoi a continuat să explice, în timp ce pământul întârzia să mă înghită: „Îi crește păr din alunițe. Arată ca niște păianjeni".

Pe la ora cinci după-masă am intrat în baia de acasă și am folosit lama lui tata ca să-mi rad perii de pe alunițe. M-am uitat la chipul meu și m-am urât. M-am uitat la două dintre cele mai proeminente alunițe de pe față.

Am luata periuța de dinți și am apăsat-o pe obrazul stâng, deasupra celei mai mari alunițe. Am strâns din ochi și am început să frec cu putere. Am frecat și am tot frecat până când a început să picure sânge pe chiuvetă, până când fața îmi zvâcnea de căldură și durere de la frecare.

Mama a venit acasă mai târziu și m-a văzut sângerând.

– Matthew, ce naiba s-a întâmplat cu fața ta?

În timp ce țineam un șervețel pe cicatricea nouă, am mormăit adevărul.

În acea seară nu am putut dormi. Obrazul stâng pulsa de durere sub un plasture uriaș, dar nu ăsta era motivul. Mă gândeam la școală, la cum o să explic plasturele. Mă gândeam la un univers paralel în care eram mort. Și în care fata pe care o auzeam era moartă și în care vina ar face-o să plângă. Un gând sinucigaș, cred. Dar unul reconfortant.

Copilăria a trecut. Am rămas neliniștit. Mă simțeam străin față de părinții mei de stânga, din clasa mijlocie într-un oraș de dreapta muncitorească. La șaisprezece ani, am fost arestat pentru furt (gel de

păr, un baton de ciocolată) și am petrecut o după-amiază într-o celulă, dar ăsta era un simptom al idioțeniei adolescentine și al dorinței de integrare, nu al depresiei.

Mă dădeam cu skateboard, dar nu eram foarte priceput, aveam note de toate felurile, frizură asimetrică, îmi purtam virginitatea ca pe un blestem medieval. Chestii normale.

Nu mă integram în totalitate. Mai degrabă mă dezintegram în preajma oamenilor, iar asta a început să devină ceea ce așteptau de la mine. Dar, în mod paradoxal, am simțit o intensitate în mine tot timpul. Nu știam ce era, dar tot creștea, ca apa în spatele unui baraj. Apoi, când am ajuns deprimat și anxios pe bune, am văzut boala ca pe o acumulare a acelei intensități ținute în frâu. Un fel de defulare. Ca atunci când, dacă îți e greu să-ți lași sinele liber, sinele scapă din chingile tale, inundându-ți mintea într-o încercare de a îneca toate acele versiuni eșuate ale tale.

O vizită

Paul, partenerul meu de infracțiuni de furt, era în camera de zi a părinților mei. Nu l-am mai văzut de câțiva ani, din vremea școlii. Pentru mine părea că au trecut o mie de ani. Se uita la mine ca la cel pe care îl cunoștea. Cum de nu vedea diferențele?

– Vrei să ieșim sâmbătă seara? Hai, frate. Ca pe vremuri.

Ideea era ridicolă. Nu puteam părăsi casa fără să simt o teroare infinită.

– Nu pot.

– Care-i problema?

– Pur și simplu nu mă simt bine. Mintea mea e cam varză.

– De-asta ai nevoie de o ieșire în oraș. Dacă te simți rău… Ia-o și pe Andrea. Hai, frate.

– Paul, nu înțelegi…

Eram închis într-o celulă. Cu ani în urmă, după ce am petrecut câteva ore într-o celulă de poliție pentru batonul ăla de ciocolată, am dezvoltat o frică de a fi închis. Nu mi-am dat seama niciodată că poți să fii închis în propria ta mine.

Poartă-te ca un bărbat, mi-am spus. Deși niciodată nu am fost bun la asta.

Băieții nu plâng

Vreau să vorbesc despre ce înseamnă să fii bărbat.

Un procent covârșitor de bărbați se sinucid mai des decât femeile. În Marea Britanie, raportul e de 3 bărbați la o femeie, în Grecia de 6 la 1, în Statele Unite de 4 la 1. Cam asta e media normală. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, singurele țări din lume în care se sinucid mai multe femei decât bărbați sunt China și Hong Kong. În oricare alt loc, mult mai mulți bărbați decât femei ajung să-și ia viețile. Asta ciudat e în mod particular când te gândești că, potrivit tuturor studiilor oficiale, de două ori mai multe femei suferă de depresie.

Așa că, în mod clar, în majoritatea locurilor e ceva ce ține de bărbăție, care te face să-ți iei viața. Și e și un paradox. Dacă suicidul e un simptom al depresiei (este), atunci cum se face că mai multe femei suferă de depresie decât bărbații? De ce, cu alte cuvinte, depresia e mai fatală dacă ești bărbat, decât dacă ești femeie?

Faptul că ratele de suicid variază în funcție de epocă și țări și genuri arată că suicidul nu e bătut în cuie pentru nimeni.

Să luăm Marea Britanie, de exemplu. În 1981, 2466 de femei și-au luat viața. Treizeci de ani mai târziu, numărul acela aproape că s-a înjumătățit, ajungând la 1391. Numerele care corespund bărbaților sunt 4129, respectiv 4590.

Așa că, în 1981, când Biroul de Statistici Naționale a început să înregistreze datele, bărbații erau încă predispuși într-o mai mare măsură să se sinucidă decât femeile, dar numai de 1,9 ori. Acum sunt de 3,5 ori mai predispuși.

De ce se sinucid atât de mulți bărbați? Ce nu e în regulă?

Răspunsul cel mai comun e că bărbații, în mod tradițional, văd boala mintală ca pe un semn de slăbiciune și sunt reticenți în a cere ajutor.

Băieții nu plâng. Dar plâng. Plângem. Eu plâng. Eu plâng tot timpul. (Am plâns chiar azi după-masă, în timp ce m-am uitat la *Boyhood* 9). Și băieții – la fel ca bărbații – se sinucid. În *Zgomotul alb* al lui Don DeLillo 10, naratorul plin de anxietăți, Jack Gladney, e torturat de conceptul de masculinitate și de felul în care se măsoară: „Ce poate fi mai inutil decât un bărbat care nu poate repara un robinet stricat – fundamental inutil, mort pentru istorie, pentru mesajele din genele lui?" Și dacă, în locul unui robinet stricat, e vorba de o minte stricată? Atunci poate că un bărbat care își făcea griji pentru bărbăția lui ar ajunge să simtă că trebuie să fie în stare să repare de unul singur și asta, cu nimic altceva în ajutorul său decât liniștea din mijlocul „zgomotului alb" al vieții moderne și poate cu câțiva litri de alcool.

Dacă ești un bărbat sau o femeie cu probleme de sănătate mintală, faci parte dintr-un grup foarte mare și care crește din ce în ce mai mult. Mulți dintre cei mai mari și, ei bine, cei mai duri oameni ai tuturor timpurilor au suferit de depresie. Politicieni, astronauți, poeți, pictori, filozofi, oameni de știință, matematicieni (enorm de mulți matematicieni), actori, boxeri, activiști pentru pace, lideri ai lumii și cam un miliard de alți oameni care au luptat pe propriile fronturi.

Nu ești mai puțin bărbat sau mai puțin femeie sau mai puțin om dacă ai depresie, așa cum nu ai fi nici dacă ai avea cancer sau o boală cardiovasculară sau ai suferi un accident de mașină.

Așa că, ce e de făcut? Vorbește. Ascultă. Încurajează dialogul. Încurajează ascultarea. Nu lăsa conversația să se oprească. Fii pe fază cu cei care vor să participe la dialog. Repetă, din nou și din nou, că depresia nu e ceva ce „tolerezi", nu e ceva ce e rușinos, e o experiență umană. O experiență de băiat-fată-bărbat-femeie-tânăr-bătrân-negru-alb-gay-hetero-bogat-sărac. Nu ține *de tine*. E doar ceva ce *ți* se întâmplă. Și ceva ce poate fi ușurat adesea prin discuții. Cuvinte. Confort. Sprijin. Mi-a luat mai mult de un deceniu să fiu în stare să vorbesc deschis, cum se cuvine, cu toată lumea despre experiența mea. Am descoperit că actul de a vorbi este, în sine, o terapie. Acolo unde există discuție, există și speranță.

2

Aterizarea

„Când furtuna va înceta, nu vei înțelege prea bine cum ai reușit să scapi cu viață. Nu vei fi sigur nici măcar că a trecut cu adevărat. Însă un lucru îți va fi clar: tu, cel care a ieșit din furtună, nu mai ești același cu cel care a pășit în ea. Da, asta înseamnă furtuna de nisip."

Haruki Murakami, *Kafka pe malul mării* [11]

Floarea de cireș

Un efect secundar al depresiei e că uneori devii obsedat de felul în care funcționează creierul.

În timpul căderilor mele nervoase, când locuiam la părinți, îmi imaginam că pătrundeam în propriul meu craniu și scoteam acele piese care mă făceau să mă simt rău. Din câte am vorbit cu alți oameni depresivi și din câte am citit din alte cărți, asta pare să fie o fantezie comună. Dar care sunt părțile pe care le-aș fi scos? Aș fi luat o bucată întreagă de creier sau ceva mic și fluid?

Odată, în timpul unei asemenea căderi, am stat pe o banchetă din Park Square din Leeds. Era partea mai liniștită a centrului orașului. Casele victoriene fuseseră transformate în birouri de avocatură. Priveam un cireș și mă simțeam plat. Depresie, fără anxietate. Doar o platitudine totală și disperată. Abia mă puteam mișca. Andrea era, desigur, cu mine. Nu i-am spus cât de rău mă simțeam. Doar stăteam acolo, privind la florile roz de cireș și la crengi. Dorindu-mi ca gândurile să plutească cât mai departe de capul meu la fel de ușor precum o făcea floarea de cireș din pom. Am început să plâng. În public. Dorindu-mi să fiu un cireș.

Cu cât te documentezi mai mult despre depresie, cu atât mai mult descoperi că e în continuare caracterizată într-o măsură mult mai mare prin ceea ce nu știm decât prin ceea ce știm. Nouăzeci la sută e mister.

Necunoscute necunoscute

Așa cum dr. David Adam explică în studiul său strălucit despre tulburarea obsesiv-compulsivă, *The Man Who Couldn't Stop* [12], „doar un nesăbuit sau un mincinos ți-ar putea spune că știe cum funcționează creierul".

Un creier nu e un prăjitor de pâine. E complex. Cu toate că cântărește puțin peste un kilogram, e un kilogram care conține o viață întreagă de amintiri.

Un creier e îngrijorător de magic, în sensul că face atât de multe cu noi, fără ca noi să înțelegem de ce și cum o face. E compus – ca orice altceva – din atomi care ei înșiși s-au format devenind stele acum milioane de ani. Însă știm mai multe despre stelele acelea îndepărtate decât despre procesele din creierul nostru, singurul lucru din întregul univers care poate gândi despre, ei bine, întregul univers.

Mulți oameni cred în continuare că depresia ține de un dezechilibru chimic.

„Nebunia incipientă era în mare o chestiune de substanțe chimice", scria Kurt Vonnegut în *Micul dejun al campionilor* [13]. „Corpul lui Dwayne Hoover producea anumite substanțe chimice care îi dezechilibrau mintea."

Asta e o idee atrăgătoare. Și una care, cu trecerea anilor, a fost sprijinită de multe studii științifice.

Multe dintre cercetările dedicate cauzelor depresiei au fost concentrate asupra substanțelor chimice precum dopamina și, mai des, serotonina. Serotonina e un neurotransmițător. Adică un tip de substanță chimică care trimite semnale dintr-o zonă a creierului în

alta.

Teoria spune că un dezechilibru în nivelul de serotonină – cauzat de producția slabă de serotonină a celulelor nervoase – echivalează cu depresia. Așa că nu e nicio surpriză că unele dintre cele mai comune antidepresive, de la Prozac încolo, sunt ISRS – inhibitori selectivi ai recaptării serotoninei – care ridică nivelul de serotonină din creierul tău.

Cu toate astea, teoria serotoninei în privința depresiei pare puțin fragilă.

Problema a fost evidențiată odată cu emergența antidepresivelor care nu au niciun efect asupra serotoninei, unele având chiar efectul opus al unui ISRS (cum ar fi anumite substanțe care *cresc* recaptarea neuronală a serotoninei, precum tianeptina), și care s-au dovedit a fi la fel de eficiente în tratarea depresiei. Adăugăm acestui fapt detaliul că creierul uman e foarte greu de măsurat și obții o imagine cât se poate de vagă.

În 2008, Ben Goldacre punea deja la îndoială modelul serotoninei în *The Guardian*. „Șarlatanii din industria farmaceutică, care valorează 600 de miliarde de dolari, vând ideea că depresia e cauzată de niveluri scăzute de serotonină, așa că ai nevoie de medicamente care îți cresc nivelul de serotonină din creier… Asta e ipoteza serotoninei. A fost mereu neconvingătoare, iar dovezile sunt acum extrem de contradictorii."

Așa că, în mod enervant, oamenii de știință nu cântă după aceeași partitură. Mulți nici nu cred că *există* o partitură. Alții au dat foc la partitură și și-au compus propriile cântece.

Spre exemplu, un profesor de științe comportamentale de la Universitatea Stanford, pe nume Robert Malenka, crede că cercetarea trebuie să fie direcționată spre alte zone, cum ar fi o bucată mică a creierului care se află chiar în centru, micul „nucleus accumbens". Cum se știe deja că e responsabil pentru plăcere și dependențe are sens că dacă acesta nu funcționează cum trebuie, înseamnă că vom simți opusul plăcerii – anhedonia. Adică inabilitatea completă de a simți plăcere, un simptom principal al depresiei.

Asta ar însemna, în același timp, că fantezia de a intra în propriile noastre cranii și de a scoate acea parte a creierului care e responsabilă pentru deranjul nostru e extrem de improbabilă, pentru că ar trebui să trecem prin întregul cortex frontal ca să ajungem la această piesă centrală din noi.

Poate că dacă ne uităm doar la părți specifice sau la reacții chimice din creierul nostru vom primi doar răspunsuri parțiale. Poate că ar trebui să ne uităm în altă parte, la cum trăim și la cum mințile noastre nu au fost făcute pentru viețile pe care le trăim. Creierele umane – în termeni de cogniție și de sentimente și de conștiință – sunt în mod esențial aceleași ca pe vremea lui Shakespeare sau Iisus sau Cleopatra sau a Epocii de Piatră. Nu au evoluat în același ritm cu schimbările civilizației. Oamenii din neolitic nu au avut de-a face cu emailuri și știri de ultimă oră și reclame și videoclipuri cu Iggy Azalea și cu magazine cu autoservire hiperaglomerate sâmbătă seara. Poate că, în loc să ne facem griji în privința actualizărilor tehnologice și să ne dăm voie să devenim încetul cu încetul cyborgi, ar trebui să dedicăm puțin timp și încercării de a ne actualiza pe noi înșine cu toate aceste schimbări.

Un lucru e sigur: nu suntem nici pe aproape de sfârșitul științei – mai ales al unei științe atât de tinere precum neuroștiința. Așa că majoritatea lucrurilor pe care le știm vor fi infirmate sau revizuite în viitor. Așa funcționează știința, nu prin credință oarbă, ci prin îndoială continuă.

Tot ce putem face, pe moment, e chiar ceea ce avem nevoie să facem: să ne ascultăm pe noi înșine. Când încercăm să ne facem mai bine, singurul adevăr care contează e cel care ne ajută. Dacă ceva funcționează, nu ne interesează în mod necesar *de ce*. Diazepamul nu a funcționat pentru mine. Pastilele de dormit și sunătoarea și homeopatia nu au funcționat nici ele. Nu am încercat niciodată Prozac, deoarece numai ideea îmi intensifica panica, așa că nu știu nimic despre asta. Dar tot așa n-am încercat nici terapie cognitiv-comportamentală. Dacă pastilele funcționează, pentru tine nu contează că are de-a face cu serotonina sau cu alt proces sau cu orice altceva – continuă să le iei. La naiba, dacă te ajută să lingi tapetul, fă asta. Nu sunt împotriva medicamentației. Sunt pentru orice funcționează și știu că medicamentele funcționează pentru mulți oameni. Se prea poate că va veni o vreme când voi lua din nou pastile. Pentru moment, fac ce știu că mă ține la suprafață. Mișcarea mă ajută cu siguranță, la fel și yoga și să mă las absorbit de iubirea mea pentru ceva sau pentru cineva, așa că voi continua să le fac. Presupun că în absența certitudinilor universale suntem propriul nostru cel mai bun laborator.

Mintea e corpul – partea întâi

Tindem să vedem mintea și corpul drept părți separate. În timp ce în epocile precedente inima era centrul ființei noastre, sau măcar la același nivel cu mintea, acum avem această separație ciudată conform căreia mintea e cea care ne operează, ca un om care manevrează un excavator.

Toată ideea „sănătății mintale" ca ceva separat de sănătatea fizică poate fi înșelătoare în unele privințe. Așa că multe din ce simți în legătură cu anxietatea și depresia se pot petrece în altă parte. Palpitațiile, membrele dureroase, palmele transpirate, senzația de furnicătură care acompaniază anxietatea, de pildă. Aceste membre dureroase și epuizarea totală a corpului fac parte câteodată din depresie.

Psihopat

Presupun că prima dată când am simțit că creierul meu era puțin straniu, puțin *altfel*, era când aveam treisprezece ani. Era la câteva luni după ce am încercat să-mi înlătur alunița cu periuța de dinți.

Eram în districtul Peak din Derbyshire. Excursie cu clasa. Fetele dormeau la hostel. Și băieții trebuiau să doarmă acolo, dar cineva s-a cazat în același timp, așa că opt dintre noi, băieții, am dormit în grajdurile de afară, la o distanță considerabilă de hotelul călduros.

Uram să fiu departe de casă. Era o altă mare anxietate de-a mea. Voiam să mă întorc în patul meu și să mă uit la posterul meu cu Béatrice Dalle sau să citesc romanul *Christine* al lui Stephen King.

M-am culcat pe un pat supraetajat care dădea spre o fereastră de unde se vedea o priveliște neagră și mlăștinoasă sub un cer fără stele. Nu eram prieten cu niciunul dintre băieți. Vorbeau doar despre fotbal, care nu era specialitatea mea, și despre masturbare, cu care eram familiar, dar în legătură cu care nu mă simțeam confortabil să mă exprim în public. Așa că m-am prefăcut că dorm.

Nu era niciun profesor cu noi, aici în grajduri, și era un sentiment de *Împăratul muștelor* care nu-mi prea plăcea. Eram obosit. Mersesem vreo 16 kilometri în acea zi, în principal prin turbărie. M-a acaparat un somn la fel de gros și de întunecat ca pământul dimprejur.

M-am trezit în râsete.

Râsete nebune, nestăpânite, ca și cum tocmai se întâmplase cel mai amuzant lucru din lume.

Vorbisem în somn. Nimic nu e mai amuzant pentru un puști de treisprezece ani decât să fie martor la un moment jenant și nesupravegheat al altui puști de treisprezece ani.

Zisesem ceva incoerent despre vaci. Și Newark. Newark era orașul meu natal, așa că asta era de înțeles. Dar treaba cu vacile fusese cam ciudată. Nu erau vaci în districtul Peak. Mi s-a spus că am spus, repetat, „Kelham e în Newark“ (Kelham era un sat din afara Newarkului, unde era consiliul municipal. Tata lucra ca arhitect acolo, în departamentul de proiectare și planificare urbană). Am încercat din răsputeri să suport râsetele. Dar eram obosit, agitat. O excursie cu școala era o întreagă experiență a școlii condensată într-un moment izolat. Nu mi-a plăcut școala încă de la unsprezece ani, când am învățat într-un sat care avea, în total, 28 de elevi. Liceul la care eram acum, Liceul Magdalene, era un loc în care nu eram prea fericit. Mi-am petrecut mult din primul an pretextând dureri de stomac care nu erau crezute decât rareori.

Apoi am adormit din nou. Și, când m-am trezit, tremuram. Stăteam în picioare și simțeam aerul rece și era o cantitate considerabilă de sânge care curgea din mâna mea. Mâna îmi era roșie și strălucea. Geamul grajdului din fața mea era spart. Îmi era frică.

Ceilalți băieți erau treji, dar nu mai râdeau. Era și un profesor acolo. Sau urma să vină. Mâna mea avea să fie bandajată.

Aparent am coborât din pat în somn. Am continuat să strig – comic, de altfel – despre vaci („Vin vacile! Vin vacile!“). Apoi m-am dus și am urinat lângă patul cuiva. Apoi am spart geamul. La scurt timp după asta, unul dintre băieți m-a scuturat de braț și m-am trezit.

Nu a fost prima dată când am avut episoade de somnambulism. Cu un an înainte intrasem în camera soră-mii și am luat cărți din raft crezând că sunt într-o librărie. Dar somnambulismul meu nu ajunsese să se manifeste în public niciodată. Până acum.

Am primit o poreclă nouă. *Psihopatul*. Mă simțeam ca un ciudat. Dar putea fi mai rău. Aveam părinți care mă iubeau și câțiva prieteni și o soră cu care puteam vorbi ore întregi. Viața mea era destul de confortabilă și de normală, dar câteodată mă acapara un simț al singurătății. Mă simțeam singur. Nu era depresia. Doar o versiune a acelui sentiment de lâncezeală, de-nimeni-nu-mă-înțelege adolescentină. Evident că nici eu nu mă înțelegeam.

Îmi făceam griji pentru anumite lucruri. Războaie nucleare. Ethiopia. Gândul de a mă urca pe un feribot. Îmi făceam griji mereu. Singurul lucru care nu mă îngrijora era chiar ceea ce trebuia să mă

îngrijoreze: îngrijorarea însăși. Abia peste unsprezece ani aveam să-mi pun problema asta.

Zile ca niște cuburi de jucărie

La unsprezece ani după ce am spart un geam în timpul somnului, în timpul acelor „luni de cădere“, așa cum le-am numit mai târziu, aveam foarte mult timp la dispoziție să contemplu ideea de îngrijorare.

Părinții mei se trezeau și plecau la lucru și apoi eu și Andrea petreceam zile lungi în casă. Mă simt ciudat să scriu despre perioada asta. Chiar nu e nimic de scris despre asta. Din afară a fost faza cea mai lipsită de evenimente a vieții mele.

Din afară, eram eu care vorbeam cu Andrea, fie în camera în care am copilărit sau în bucătăria de jos. Ocazional ne aventuram afară pentru câte-o plimbare scurtă de după-masă. Mergeam fie la magazinul din colț, la vreo două-trei sute de metri distanță, fie – în zilele mai aventuroase – ne plimbam dincolo de râul Trent, care era puțin mai departe, de cealaltă parte a centrului orașului, lucru care presupunea plimbări pe străzile pe care le știam atât de bine din copilărie (cum au putut rămâne la fel în timp ce eu mă simțeam atât de diferit?). Uneori ne cumpăram un ziar și o cutie de supă și niște pâine și ne întorceam și citeam din ziar și ne făceam supă. Mai târziu, poate îi ajutam pe ai mei cu cina. Și cam asta era tot. Vorbit și stat și plimbat. Nu erau tocmai aventurile lui Lawrence al Arabiei. Viața la cel mai jos ton pe care-l puteau suporta doi tineri de douăzeci și patru de ani.

Și totuși, zilele acelea au fost zilele cele mai intens trăite din viața mea. Zilele acelea conțineau mii de mici bătălii. Erau pline cu amintiri atât de dureroase încât doar acum, cu ajutorul acestei distanțe de paisprezece ani și jumătate, le pot înfrunta direct. Eram

cu nervii întinși la maximum. Oamenii spun „ia fiecare zi pe rând". Dar, mă gândeam, era doar ceva ce puteau ei să zică. Zilele erau munți. O săptămână era un turneu prin munții Himalaya. Vezi tu, oamenii spun că timpul e relativ, dar chiar e al naibii de relativ.

Einstein spunea că un mod de a înțelege relativitatea era cel de a ne imagina diferența dintre iubire și durere. „Când curtezi o fată frumoasă, o oră pare o secundă. Când stai pe o cărămidă încinsă, o secundă pare o oră." Fiecare moment era o cărămidă încinsă. Și singurul lucru real pe care mi-l doream, dincolo de a mă simți mai bine, era ca timpul să se miște mai repede. Voiam ca ora nouă dimineața să fie zece dimineața. Voiam ca diminețile să fie după-amiezi. Voiam ca 22 septembrie să fie 23 septembrie. Voiam ca lumina să fie întuneric și întunericul lumină. Aveam încă globul de jucărie din copilărie. Câteodată îl învârteam și mă uitam la el, dorindu-mi să învârt întreaga lume până ajungem direct în următorul mileniu.

Eram obsedat de timp cum erau alți oameni obsedați de bani. Era singura armă pe care o aveam. Adunam orele și minutele ca pe bani. În mintea mea, în mijlocul apelor învolburate ale anxietății, cunoașterea timpului era un far al speranței. *E 3 octombrie, douăzeci și două de zile după ce s-a întâmplat*.

Pe măsură ce trecea timpul, iar eu eram a) în viață și b) nu confundam pe nimeni cu o pălărie, simțeam tot mai mult că mai exista speranța că voi trece peste asta. Dar nu funcționa mereu așa. Adunam zilele ca pe niște cuburi de jucărie, imaginându-mi că făceam progrese, apoi, buf!, turnul se dărâma cu câte-un atac de panică de cinci ore sau o zi de întunecare apocaliptică, iar cuburile se risipeau pe jos.

Semne de avertisment

Semnele de avertisment sunt foarte greu de identificat în depresie.

E în mod special dificil ca oamenii care nu au experiența directă a depresiei să le recunoască când le văd. Asta se întâmplă parțial pentru că unii oameni sunt derutați în privința a ceea ce *este* depresia. Folosim „deprimat“ ca sinonim pentru „trist“, ceea ce e în regulă, așa cum folosim „lihnit“ ca sinonim pentru „înfometat“, cu toate că diferența dintre depresie și întristare e diferența dintre foamete reală și a avea poftă de ceva.

Depresia e o boală. Însă nu vine acompaniată de o iritație sau o tuse. E greu de văzut, pentru că este, în general, invizibilă. Chiar dacă e o boală serioasă, e surprinzător de greu de recunoscut la început chiar și de către cei bolnavi. Nu pentru că nu te simți rău – te simți –, ci pentru că acel sentiment de rău pare irecognoscibil sau poate fi confundat cu alte lucruri. De exemplu, dacă te simți inutil, ai putea să te gândești că „mă simt inutil pentru că *sunt* inutil“. Ar putea fi dificil de văzut ca un simptom al unei boli. Sau, chiar și dacă e văzută ca atare, e posibil ca, din cauza stimei de sine la pământ combinată cu oboseala cronică, să-ți fie greu să găsești voința sau abilitatea de a vorbi despre asta.

Dar, în orice caz, acestea sunt câteva dintre cele mai frecvente semne declarate ale depresiei:

Oboseală – dacă cineva e obosit tot timpul fără niciun motiv real.

Stimă de sine joasă – e greu de identificat de ceilalți,

mai ales de către oamenii care nu se simt confortabil cu ideea de a vorbi despre ceea ce simt. Iar stima de sine redusă nu e tocmai ceva ce favorizează aptitudinile sociale.

„Retardare psihomotorie" – în anumite cazuri de depresie, mișcările lente și vorbirea lentă pot fi prezente.

Lipsa apetitului (deși creșterea masivă de apetit poate fi și ea un simptom uneori).

Iritabilitate (deși, să fim sinceri, asta poate fi un simptom pentru *orice*).

Episoade frecvente de plâns.

Anhedonie – am auzit prima dată cuvântul ăsta ca primul titlu, în lucru, al filmului lui Woody Allen, *Annie Hall*. Înseamnă, așa cum am mai spus, inabilitatea de a simți plăcere. Chiar și lucrurile plăcute, ca mâncarea bună sau răsăriturile de soare sau comediile ciudate cu Chevy Chase din anii 1980. Lucruri de genul ăsta.

Introversiune subită – dacă cineva pare mai tăcut sau mai introvertit decât de obicei, ar putea fi un simptom al depresiei (Țin minte că erau vremuri în care nu puteam vorbi. Simțeam că nu-mi puteam mișca limba, iar vorbirea părea total inutilă. Așa cum tot ce ziceau alții părea venit din altă lume).

Demoni

Demonul s-a așezat lângă mine pe bancheta din spate a mașinii.

Era real și ireal în același timp. Nu era chiar o halucinație, nici ceva transparent ca o fantomă dintr-un parc tematic, dar era și nu era acolo. Era acolo când închideam ochii. Era acolo chiar și când îi deschideam, un fel de amprentă mentală care pâlpâia când era transferată în realitate, dar ceva mai degrabă *imaginat*, decât *văzut*.

Era scund. Cam de un metru. Neastâmpărat și gri, ca un gargui pe o catedrală și se uita la mine zâmbind. Apoi s-a ridicat și a început să mă lingă pe față. Avea o limbă lungă și uscată. Și nu se mai oprea. Lingea, lingea, lingea. Nu mă speria cu adevărat. Adică frica era acolo, evident. Trăiam încontinuu în interiorul fricii. Dar demonul nu mă împingea mai departe spre teroare. Mai degrabă mă liniștea. Mă lingea cumva grijuliu, ca și cum eram o rană uriașă, iar el încerca să o vindece.

Mașina se îndrepta spre teatrul regal din Nottingham. Ne duceam să vedem *Lacul lebedelor*. Era o producție în care toate lebedele erau bărbați. Mama vorbea. Andrea era pe locul din față, ascultând cu răbdare politicoasă tot ce zicea mama. Nu țin minte ce zicea, dar țin minte că vorbea, pentru că mă tot gândeam: *Ce ciudat. Mama vorbește despre Matthew Bourne și prietenii ei care au văzut producția asta și e un demon fericit pe bancheta din spate care mă linge pe față*.

Linsul devenea agasant. Încercam să dezactivez demonul, sau ideea de demon, dar desigur că asta a înrăutățit lucrurile. Lingea, lingea, lingea, lingea. Nu simțeam cu adevărat limba pe piele, dar ideea demonului care mă lingea pe față era îndeajuns de reală pentru ca creierul meu să transmită semnale feței și să simt senzația

de gâdilat.

Demonul a râs. Am intrat în teatru. Lebedele dansau. Îmi simțeam inima bătând tot mai tare. Întunericul, spațiul închis, mama ținându-mă de mână, totul era prea mult. Asta a fost. Totul avea să se termine. Atâta că, desigur, nu s-a terminat. Am rămas în locul meu.

Anxietatea și depresia, combinația cea mai comună, se contopesc în moduri ciudate. De multe ori închideam ochii și vedeam lucruri stranii, dar acum simt că uneori lucrurile acelea erau acolo doar pentru că îmi era frică că voi înnebuni. Și, dacă ești nebun, atunci a vedea lucruri care nu sunt acolo e un simptom.

Dacă ți-e frică atunci când n-ai niciun motiv să-ți fie frică, în cele din urmă creierul tău începe să-ți ofere lucruri de care să-ți fie frică. Așa că acea expresie cunoscută – „singurul lucru de care trebuie să-ți fie frică e frica însăși“ – devine un fel de tachinare fără înțeles. Pentru că frica e de ajuns. E un monstru, de fapt.

Și, desigur, după cum spunea Stephen King, „Monștrii sunt reali. Și fantomele sunt și ele reale. Trăiesc în noi și, uneori, câștigă“.

Era întuneric. În casă era liniște, așa că încercam să fim cât mai silențioși.

– Te iubesc, mi-a șoptit.

– Te iubesc, i-am șoptit înapoi.

Ne-am sărutat. Simțeam că demonii se uitau la noi, se adunau în jurul nostru în timp ce ne sărutam și ne îmbrățișam. Și încet, în mintea mea, demonii s-au retras pentru un timp.

Existență

Viața e grea. O fi ea frumoasă și minunată, dar e și grea. Felul în care oamenii fac față acestui adevăr e de a nu se gândi prea mult la asta. Dar unii oameni nu vor fi în stare să facă asta. Și, în plus, asta e condiția umană. Gândim, deci existăm. Știm că vom îmbătrâni, ne vom îmbolnăvi și vom muri. Știm că asta se va întâmpla cu toți cei pe care îi cunoaștem, cu toți cei pe care îi iubim. Dar, de asemenea, trebuie să ne amintim că singurul motiv pentru care avem iubire e exact din cauza asta. Oamenii sunt probabil singura specie care simt depresia în felul în care o simt, dar asta e pur și simplu pentru că suntem o specie remarcabilă, una care a creat lucruri remarcabile – civilizație, limbă, povești, cântece de dragoste. *Chiaroscuro* înseamnă contrast generat de lumină și umbră. În Renaștere, picturile cu Iisus, de exemplu, aveau umbre întunecoase care să accentueze lumina care îl îmbăia pe Hristos. E un lucru greu de acceptat că moartea și descompunerea și tot ce e rău duc la tot ce e bun, dar eu cred în asta. Așa cum Emily Dickinson, poetă etern măreață și ocazional agorafobă anxioasă, spunea: „Doar ceea ce este irepetabil dă savoare vieții“.

3

Ridicarea

„ROY NEARY: Închide ochii și ține-ți respirația și totul va deveni foarte frumos.“

Steven Spielberg, *Întâlnire de gradul trei*

Lucruri la care te gândești în timpul primului tău atac de panică

1. O să mor.
2. O să înnebunesc atât de tare încât nu va exista cale de întoarcere.
3. Asta nu se va termina.
4. Totul va fi mai rău.
5. Nicio inimă nu e făcută să bată atât de tare.
6. Gândesc mult prea rapid.
7. Sunt prins într-o capcană.
8. Nimeni nu s-a mai simțit așa. Niciodată. În întreaga istorie a umanității.
9. De ce-mi sunt brațele amorțite?
10. N-o să trec niciodată peste asta.

Lucruri la care te gândești în timpul atacului de panică cu numărul 1000

1. Uite-l că vine.
2. Am mai trecut prin asta.
3. Dar, uau, e încă destul de rău.
4. S-ar putea să mor.
5. O să mor.
6. Sunt prins în capcană.
7. Ăsta e cel mai rău de până acum.
8. Nu, nu e. Ține minte Spania.
9. De ce-mi sunt brațele amorțite?
10. O să trec peste asta.

Arta de a te plimba singur

Când am fost cel mai rău deprimat am avut o colecție destul de vastă de boli mintale asociate. Noi, oamenii, iubim să categorizăm lucrurile. Iubim să ne împărțim sistemul educațional pe subiecte diferite, așa cum iubim să împărțim planeta în națiuni și cărțile în genuri separate. Dar realitatea e că lucrurile sunt neclare. Așa cum atunci când ești bun la matematică înseamnă deseori că ești bun și la fizică, așa și depresia vine deseori însoțită. Anxietăți, poate câteva fobii, un strop de sindrom obsesiv-compulsiv (înghițitul compulsiv a fost o chestie majoră pentru mine).

Am avut, de asemenea, agorafobie și anxietatea de separare pentru o vreme.

O metodă prin care îmi măsuram progresul era să văd cât de mult puteam să mă plimb de unul singur.

Dacă eram afară și nu eram cu Andrea sau cu unul dintre părinți, nu puteam face față. Dar în loc să evit aceste situații, mă forțam să trec peste ele.

Cred că asta m-a ajutat. E destul de istovitor să tot înfrunți frica și să te îndrepți în ea, dar părea să funcționeze.

În zilele în care mă simțeam suficient de curajos, ziceam ceva – hm! – imposibil de eroic, precum „Mă duc la magazin să cumpăr niște lapte. Și Marmite [14]".

Iar Andrea se uita la mine și mă întreba: „*Singur*?"

„Da. Singur. O să fiu bine."

Era 1999. Mulți oameni nici măcar nu aveau telefoane mobile. Așa că să fii singur însemna chiar să fii singur. Așa mă grăbeam să-mi iau haina și niște bani și plecam din casă cât de repede puteam,

încercând să mă mișc mai rapid decât panica.

Și, până ajungeam la capătul străzii Wellington, strada unde locuiau părinții mei, era acolo, întunericul, șoptindu-mi chestii, iar eu luam colțul spre Sleaford Road. Terase din cărămidă portocalie cu perdele de plasă. Și simțeam un nivel ridicat de nesiguranță, ca și cum eram într-o navetă care părăsea orbita Pământului. Nu era doar o plimbare la magazin. Era *Apollo 13*.

„E bine“, îmi șopteam.

Și treceam pe lângă câte-un om care-și plimba câinele și mă ignora sau privea încruntat sau – mai rău – zâmbea, așa că zâmbeam înapoi, apoi mintea mă pedepsea imediat.

Asta e ciudățenia depresiei și anxietății. Se manifestă ca o frică intensă de fericire, chiar și atunci când tu vrei în mod conștient acea fericire mai mult decât orice altceva. Așa că, dacă te prinde zâmbind, chiar și zâmbind fals, ei bine așa ceva nu e permis, așa că urmează o contrabalansare de zece tone.

Ciudățenia. Senzația de a fi singur afară părea la fel de nenaturală precum un acoperiș fără pereți. Vedeam magazinul în fața mea. Literele „Londis“ păreau încă mici și îndepărtate. Atât de multă tristețe și frică prin care trebuie să traversez.

N-am cum să fac asta.

Nu e nicio șansă să pot intra în magazin. De unul singur. Și să găsesc lapte. Și Marmite.

Dacă te întorci spre casă, vei fi la fel de slăbit. Ce-o să faci? Te întorci și te simți pierdut și înnebunești? Dacă faci cale întoarsă, există o șansă mult mai mare să ajungi într-o celulă capitonată cu pereți albi pentru totdeauna. Fă-o. Intră în magazin. E un magazin. Ai mers la magazin de unul singur de la zece ani. Un pas în față, apoi altul, spatele drept. Respiră.

Apoi începea inima să bată.

Ignor-o.

Dar ascultă – bumbumbumbumbum.

Ignor-o.

Dar ascultă, dar ascultă, ascultă naibii!

Și alte lucruri.

Imagini mentale, venite direct din filme de groază nefăcute. Senzația de furnicătură din ceafă, care trecea prin tot creierul. Mâinile și brațele amorțite. Senzația de gol fizic, de dizolvare, de a fi o fantomă a cărei existență e alimentată de anxietate electrică. Apoi dificultatea de a respira. Aerul care se subțiază. Mi-a luat mult efort doar ca să-mi controlez respirația.

Du-te la magazin, mergi mai departe, fii acolo pur și simplu.

Am ajuns la magazin.

Magazinele, apropo, erau locurile în care intram în panică cel mai mult, cu sau fără Andrea. Magazinele îmi provocau anxietate intensă. Nu am fost niciodată sigur care era cauza.

Luminile?

Dispunerea geometrică a culoarelor?

Camerele de filmat?

Faptul că mărcile erau făcute pentru a urla după atenție, iar atunci când erai intens conectat la ceea ce te înconjoară ajungeau la tine toate urletele alea? Un fel de moarte prin Unilever [15]. Și ăsta era doar Londis, nu vreun supermarket. Iar ușa era deschisă, strada era chiar acolo, iar acea stradă se întâlnea cu strada pe care locuiau părinții mei, care conținea casa părinților mei, care o conținea pe Andrea, care conținea totul. Dacă aș fi fugit, aș fi ajuns acasă în mai puțin de un minut.

Încercam să mă concentrez. *Coco Pops*. Era greu. *Frosties*. Foarte greu. *Crunchy Nut Cornflakes*. *Sugar Puffs*. Monstrul de miere nu arăta niciodată ca un monstru adevărat înainte. Care era de a fi aici, în afară de a-mi dovedi ceva mie însumi?

E o nebunie. E cel mai nebun lucru pe care l-am făcut.

E doar un magazin.

E doar un magazin în care ai mai fost de unul singur de vreo cinci sute de ori. Revino-ți. Revino-ți. Dar unde să

revii? Nu ai unde să revii. Totul e alunecos. Viața e atât de infinit de dificilă. Îți cere să faci o mie de lucruri în același timp. Iar eu sunt o mie de oameni diferiți, fiecare fugind departe de centru.

Ceea ce n-am știut înainte să fiu bolnav mintal e că există un aspect *fizi*c al bolii. Adică chiar și ceea ce ți se întâmplă doar în capul tău se transformă în senzații fizice. Creierul mă furnica, huruia, flutura și pompa. Simțeam că mare parte din acțiune se petrecea în spatele craniului, în lobul occipital, deși era și o senzație de zgomot alb, ca un TV cu purici, în zona lobului frontal. Dacă gândești prea mult, poate că ajungi să simți cum se nasc acele gânduri.

„O infinitate de pasiune poate fi conținută într-un minut", scria Flaubert, „ca o mulțime într-un spațiu mic".

Ieși naibii afară din magazin! E prea mult. Nu mai poți rezista. Creierul tău va exploda.

Creierele nu explodează. Viața nu e un film al lui David Cronenberg.

Dar aș putea avea din nou o cădere la fel de urâtă. Poate căderea din Ibiza a fost doar jumătate din cât se putea. Poate că Infernul e mult mai jos de atât și mă îndrept într-acolo și o să ajung ca soldatul cu psihoză traumatică dintr-un poem, salivând și pierdut și urlând, incapabil să-și ia propria viață. Și poate că dacă rămân în magazinul ăsta voi păți chiar asta.

Era o femeie în spatele tejghelei. Încă o pot vedea în minte. Era cam de vârsta mea. Poate că făcusem școala în același loc, dar n-o recunoșteam. Era vopsită într-un roșcat ales parcă fără tragere de inimă. Era mare și cu pielea albă și citea o revistă glossy. Părea mai calmă decât calmul. Voiam să evadez. Voiam să fiu ca ea. Voiam să fiu ea atât de mult. Sună prostesc? Sigur că da. Toată treaba asta sună prostesc.

Indiana Jones și Templul de Marmite.

Am reușit să găsesc Marmite. L-am apucat în timp ce o piesă veche rap de la Eric B. & Rakim cânta în ritm alert în capul meu. „Sunt și eu o sculptură, născut cu structură…“ Eram o sculptură fără structură. O sculptură lipsită de structură care trebuia să ia lapte. Rândurile întregi de sticle de lapte dintr-un frigider erau la fel de terifiante și de nenaturale precum orice altceva din perspectiva (ne)potrivită. Părinții mei luau lapte cu conținut redus de grăsime, dar singurul lapte de felul ăsta era în sticle de jumătate de litru, nu de un litru cum luau ei de obicei, așa că am apucat două sticle, încleștându-mi degetele pe mânerele lor și ducându-le, împreună cu cutia de Marmite, la casă.

Bumbumbumbumbum.

Femeia care voiam să fiu eu nu era prea rapidă. Cred că a fost cea mai lentă persoană pe care am văzut-o lucrând la o casă de marcat. Cred că ea a fost motivul pentru care magazinele au început să aibă case de autoservire. Chiar dacă voiam să fiu ea, îi uram lentoarea.

Grăbește-te, n-am spus. *Ai idee ce faci?*

Voiam să mă întorc și să-mi trăiesc din nou viața în ritmul ei, măcar nu m-aș mai fi simțit așa. Aveam nevoie de o viață mai lentă.

– Doriți o pungă?

Adevărul e că aveam nevoie de o pungă, dar nu voiam să risc să se miște și mai lent. Îmi era foarte greu să stau locului. Când fiecare centimetru din tine intră în panică, atunci mersul e mai bun decât statul în loc.

Ceva mi-a inundat creierul. Mi-am închis ochii. Am văzut demoni pitici distrându-se, râzând de mine de parcă nebunia mea era un număr de carnaval.

– Nu. E în regulă. Stau aproape.

Chiar după colț.

Am plătit cu o bancnotă de cinci lire.

– Păstrează restul.

Și a început să-și dea seama că eram puțin ciudat și am plecat din magazin și eram afară, înapoi în lumea vastă și deschisă, și am

început să merg cât de repede am putut (dacă alergam, atunci recunoșteam o înfrângere), simțindu-mă ca un pește pe puntea unui vas, cerșind apă.

– E în regulă, e în regulă, e în regulă…

Am luat colțul și m-am rugat febril să nu dau de nimeni cunoscut pe strada Wellington. Nimeni. Doar liniște și case victoriene semidetașate, de suburbii, aliniate și holbându-se una la cealaltă.

Și am ajuns la nr. 33, casa părinților mei, și am sunat la sonerie și Andrea a răspuns și eram înăuntru și înăuntru nu era nicio ușurare, pentru că mintea mea s-a grăbit să evidențieze faptul că, dacă mă simt ușurat că am supraviețuit unui drum până la magazinul din colț, asta era doar o nouă confirmare a bolii, nu a vindecării.

Dar poate, dragă minte, va veni o zi în care vei putea fi la fel de lentă ca fata de la casa de marcat și nu vei sesiza aceste lucruri.

– Hai că încet-încet o să ajungi unde trebuie, a spus Andrea.

– Da, am spus, și m-am străduit să mă cred.

– O să te facem mai bine.

Nu e ușor să fii alături de un depresiv.

O conversație prin timp – partea a doua

EU DE ATUNCI: Nu pot face asta.

EU DE ACUM: Crezi că nu poți, dar poți. O faci. O vei face.

EU DE ATUNCI: Durerea asta, totuși. Cred că ai uitat ce înseamnă. Am intrat într-un lift astăzi, într-un magazin, și am simțit că mă dezintegrez. Era ca și cum întregul univers mă dezasambla. Chiar acolo, în John Lewis.

EU DE ACUM: Probabil că am uitat puțin. Dar ascultă, uite, sunt aici. Sunt aici și acum. Am reușit. Amândoi am reușit. Trebuie doar să reziști.

EU DE ATUNCI: Vreau așa de mult să cred că exiști. Că n-o să mă sinucid.

EU DE ACUM: Nu te-ai sinucis. Nu te sinucizi. N-o să te sinucizi.

EU DE ATUNCI: De ce aș rămâne în viață? Nu ar fi mai bine să nu simt nimic decât să simt o asemenea durere? Nu e 0 mai mult ca -1000?

EU DE ACUM: Ascultă, ascultă doar, bagă-ți asta în cap: vei supraviețui și dincolo de toate astea e viața. V-I-A-Ț-A. Înțelegi? Și vor fi lucruri de care te vei bucura. Și nu-ți vei mai face griji de îngrijorări. Bine, vei avea îngrijorări – e inevitabil – dar nu meta-îngrijorări.

EU DE ATUNCI: Pari bătrân. Ai riduri pe lângă ochi. A început să-ți cadă părul?

EU DE ACUM: Da. Dar ține minte, mereu ne-am îngrijorat de lucrurile astea. Ții minte excursia la Dordogne când aveam zece ani? Ne-am apropiat de oglindă și am început să ne facem griji de cutele de pe frunte. Ne îngrijoram încă de pe atunci de efectele vizibile ale

îmbătrânirii. Pentru că ne-a fost mereu frică de moarte.

EU DE ATUNCI: Îți mai e frică de moarte?

EU DE ACUM: Da.

EU DE ATUNCI: Am nevoie de un motiv pentru a trăi. Am nevoie de ceva puternic care să mă țină aici.

EU DE ACUM: Bine, bine, stai o clipă…

Motive să iubești viața

1. Ești pe o altă planetă. Ceilalți nu înțeleg prin ce treci. Dar, de fapt, înțeleg. Nu-ți dai seama că ceilalți înțeleg pentru că singura ta referință ești tu însuți. *Tu* nu te-ai simțit niciodată așa, iar șocul coborârii te-a traumatizat, dar și alții au fost în aceeași situație. Tu ești într-un loc foarte, foarte întunecat, cu o populație de câteva milioane.
2. Lucrurile nu vor fi mai grave de atât. Vrei să te sinucizi. Asta e punctul cel mai jos. De aici nu poți merge decât în sus.
3. Te urăști. Și asta pentru că ești sensibil. Orice ființă umană ar putea găsi un motiv să se urască, dacă ar sta atât de mult ca tine să se gândească la asta. Cu toții suntem nenorociți, noi, oamenii, dar în același timp suntem total minunați.
4. Și ce, ai o etichetă? „Depresiv." Toată lumea ar purta o etichetă dacă ar întreba pe specialistul care trebuie.
5. Acel sentiment pe care îl ai, că totul va fi mai rău, e doar un simptom.
6. Mințile au propriile lor barometre. Ești într-un uragan. Uraganele își consumă energia în cele din urmă. Rezistă.
7. Ignoră stigmatul. Fiecare boală a avut un stigmat cândva. Ne e frică de boală, iar frica duce la prejudecată înainte de a duce la informare. Poliomielita era greșit atribuită oamenilor săraci, de exemplu. Iar depresia e văzută deseori ca „slăbiciune" sau eșec personal.
8. Nimic nu durează la nesfârșit. Durerea asta n-o să țină la nesfârșit. Durerea minte. Ignor-o! Durerea e o datorie pe care o plătești cu timpul.

9. Mințile sunt în mișcare. Personalitățile sunt în schimbare. Ca să mă autocitez, din *Umanii* 16: „Mintea ta e o galaxie. Cu mai mult întuneric decât lumină. Dar lumina îi dă valoare. Ceea ce vrea să spună: să nu te sinucizi. Chiar și atunci când întunericul e total. Să știi, mereu, că viața nu e imobilă. Timpul e spațiu. Te miști printre galaxii. Așteaptă să apară stelele."
10. Într-o zi vei simți o bucurie pe măsura acestei dureri. Vei plânge cu lacrimi de euforie când vei asculta Beach Boys, te vei uita la chipul unui bebeluș în timp ce doarme în brațele tale, îți vei face prieteni nemaipomeniți, vei mânca chestii delicioase pe care nu le-ai încercat, vei fi în stare să admiri o priveliște dintr-un punct înalt și nu te vei gândi la cum poți muri dacă vei cădea. Sunt cărți pe care nu le-ai citit încă și care te vor îmbogăți, filmele pe care le vei vedea în timp ce vei mânca găleți uriașe de popcorn și vei dansa și vei râde și vei face sex și vei ieși la alergat pe lângă râu și vei avea conversații târzii și vei râde până te va durea. Viața te așteaptă. Cu toate că ești blocat aici pentru un timp, lumea nu pleacă nicăieri. Ține-te bine dacă poți. Viața merită mereu.

Iubirea

Suntem, în mod fundamental, singuri. Nu putem ocoli nicicum acest fapt, chiar dacă încercăm și uităm de multe ori treaba asta. Atunci când suntem bolnavi, n-avem cum să scăpăm de acest adevăr. Durerea, de orice fel, e o experiență foarte izolatoare. Mă doare spatele acum. Scriu asta cu picioarele lipite de perete și cu spatele culcat drept pe canapea. Dacă mă așez normal, aplecat în fața unui caiet de notițe sau a unui laptop în poziția clasică a scriitorului, partea lombară începe să mă doară. Nu mă ajută să știu, atunci când durerea mă cuprinde din nou, nici că milioane de alți oameni suferă de dureri de spate.

Așa că de ce ne mai complicăm cu iubirea? Oricât de mult am iubi pe cineva, nu-i vom putea scăpa, nici pe noi de altfel, de durere.

Ei bine, dați-mi voie să vă spun ceva. Ceva ce sună plat și patetic pentru cei neavizați, dar care e ceva – vă asigur – în care cred în totalitate. Iubirea m-a salvat. Andrea. Ea m-a salvat. Iubirea ei pentru mine și iubirea mea pentru ea. Și nu doar o dată. Ci în mod repetat. Din nou și din nou.

Eram deja împreună de cinci ani când m-am îmbolnăvit. Ce a obținut Andrea în acel timp, începând din seara de dinainte să împlinească nouăsprezece ani? O stare continuă de nesiguranță financiară? O viață sexuală inadecvată, afectată de alcool?

La facultate, prietenii noștri ne-au considerat mereu un cuplu fericit. Și chiar eram. Mai puțin în cealaltă jumătate a timpului în care eram un cuplu nefericit.

Lucrul interesant era că eram fundamental niște oameni diferiți. Andrea prefera să rămânem acasă serile și să ne culcăm devreme, în

timp ce eu aveam probleme cu somnul și eram o pasăre de noapte. Ea avea o puternică etică a muncii, eu nu (nu la acea vreme, cu toate că depresia mi-a creat, în mod ciudat, una). Îi plăcea să fie organizată, iar eu eram cel mai dezorganizat om pe care-l întâlnise. Într-un fel, să ne pui laolaltă era ca și cum ai combina clor cu amoniac. Pur și simplu nu era o idee bună.

Dar o făceam să râdă, spunea ea. Eram „distractiv". Ne plăcea să vorbim. Amândoi, cred, eram destul de timizi și intimi în felul nostru. Andrea, în mod particular, era un cameleon social. Asta era un soi de bunătate. Nu putea suporta să vadă pe cineva simțindu-se jenat, așa că se străduia să-l ajute în fel și chip. Cred că dacă i-am oferit vreodată ceva, acel lucru a fost că i-am dat șansa să fie ea însăși.

Dacă, așa cum spunea Schopenhauer, „sacrificăm trei sferturi din sinele nostru pentru a fi ca alți oameni", atunci iubirea – în cel mai bun moment al ei – e un mod de a recupera acele părți pierdute din noi înșine. Acea libertate pe care am pierdut-o cândva foarte devreme în timpul copilăriei. Poate că iubirea înseamnă, pur și simplu, să găsești acea persoană cu care poți fi tu însuți, oricât de neobișnuit ai fi.

Eu am ajutat-o pe ea să fie ea, iar ea pe mine să fiu eu. Făceam asta vorbind. În primul an în care am fost împreună stăteam des de vorbă nopți întregi. Seara începea cu noi cumpărând o sticlă de vin pe care nu ne-o permiteam de la magazinul din fundul străzii Sharp Street in Hull (unde era căminul meu) și se termina des cu noi uitându-ne dimineața la televizor pe vechiul meu Hitachi, pe care trebuia să-l manevrez constant la antenă pentru a avea o imagine clară.

Apoi un an mai târziu ne-am distrat făcând pe adulții, cumpărând cartea *The River Café Cookbook* și organizând cine festive la care serveam salate pananzella și vinuri scumpe în camera noastră de cămin infestată de mucegai.

Vă rog să nu credeți că a fost o relație perfectă. Nu a fost. Nu e nici acum. Timpul pe care l-am petrecut în Ibiza, în mod special, pare acum o lungă ceartă.

Ascultați doar asta:

– Matt, trezește-te.

– Ce e?

– Trezește-te. E nouă și jumătate.

– Și?

– Trebuie să fiu la birou la zece. E un drum de patruzeci și cinci de minute.

– Și ce, nimeni nu va ști. E Ibiza.

– Ești egoist.

– Sunt obosit.

– Ești mahmur. Ai băut vodcă cu lămâie toată seara.

– Scuze că m-am simțit bine. Ar trebui să încerci și tu.

– Du-te naibii! Mă urc în mașină.

– Ce?! Nu mă poți lăsa la vilă toată ziua. O să fiu blocat în mijlocul pustietății. Nu am nimic de mâncare. Așteaptă zece minute măcar!

– Plec. M-am săturat de tine.

– De ce?

– Tu ai vrut să fii aici. Jobul meu e ceea ce ne ține aici. De-asta suntem în vila asta.

– Lucrezi șase zile pe săptămână. Douăsprezece ore pe zi. Te exploatează. Ei sunt încă în club. Și nimeni nu e la birou până după ora doisprezece. Te prețuiesc pentru că ești maniacală cu munca. Te ploconești în fața lor și mă tratezi ca naiba pe mine.

– Pa, Matt!

– Hai, dă-o-ncolo, doar nu pleci pe bune, nu?

– Ești un jegos!

– Gata, gata, mă pregătesc… Morții mă-sii de treabă!

Dar certurile erau doar de suprafață. Dacă te scufunzi îndeajuns sub un val, apa e încă liniștită. Așa eram și noi. Într-un fel, ne certam pentru că știam că nu avea niciun impact semnificativ. Când poți fi tu însuți lângă cineva, îți proiectezi eul nesatisfăcut în afară. Și, în Ibiza, asta făceam. Nu eram fericit. Și o parte din mine asta făcea: eram nefericit, așa că îmi înecam amarul în plăceri.

Eram – ca să folosesc terminologia psihoterapiei – în negare. Îmi negam nefericirea, chiar dacă eram un iubit recalcitrant și mahmur.

Nu a fost niciun moment, însă, în care eu aș fi zis – sau aș fi simțit – că nu o iubeam. O iubeam necondiționat. Iubire-prietenie și iubire-iubire. *Philia* și *eros*. Mereu am iubit-o. Însă, dintre cele două, acea iubire totală, amicală, s-a dovedit a fi cea mai importantă. Când a lovit depresia, Andrea a fost alături de mine. Era bună cu mine și supărată pe mine în toate momentele potrivite.

Era cineva cu care puteam vorbi, cineva căreia îi puteam spune orice. Să fiu cu ea însemna, practic, să fiu cu o versiune exterioară a

mea.

Forța și furia pe care le manifestase altădată în certurile noastre o folosea acum încercând să mă ajute să mă fac bine. Mă însoțea la întâlnirile cu doctorii. Mă încuraja să sun la numerele de asistență potrivite. M-a convins să ne mutăm împreună. M-a încurajat să citesc, să scriu. A muncit ca să ne putem întreține. S-a ocupat de toate aspectele organizatorice din viața mea, de lucrurile pe care trebuie să le faci ca să reziști.

A umplut toate spațiile goale pe care îngrijorarea și întunecarea le-au lăsat în urma lor. Era dublul meu mental. Îngrijitoarea vieții mele. A fost, literal, cealaltă jumătate a mea în momentul în care jumătate din mine a dispărut. A acoperit toate zonele rămase libere, așteptând răbdătoare, ca o nevastă pe timp de război, cât timp am lipsit din mine însumi.

Cum să fii alături de cineva cu depresie și anxietate

1. Nu uita că e nevoie de tine și că ești apreciat, chiar dacă nu pare că e așa.
2. Ascultă.
3. Nu spune niciodată „revino-ți“ sau „înveselește-te“, decât dacă ești pregătit să oferi detalii și instrucțiuni imbatabile. (Iubirea dură nu funcționează. Se pare că doar buna iubire „clasică“ e de-ajuns).
4. Ține cont că e vorba de o boală aici. Unele lucruri care n-ar trebui spuse vor fi spuse.
5. Educă-te. Înțelege, înainte de toate, că ceea ce pare ușor pentru tine – să mergi la magazin, de exemplu – ar putea fi o provocare imposibilă pentru cineva care suferă de depresie.
6. Nu lua nimic personal, așa cum n-ai lua personal nici faptul că cineva suferă de gripă sau oboseală cronică sau artrită. Nimic din toate astea nu sunt din vina ta.
7. Fii răbdător. Înțelege că nu va fi ușor. Depresia crește și scade și se mișcă în sus și în jos. Nu stă locului. Nu trata momentele bune/rele ca semne ale recuperării/recidivei. Pregătește-te să fii companion de cursă lungă.
8. Întâlnește-te cu celălalt acolo unde e el. Întreabă ce poți să faci. Principalul lucru pe care îl poți face e doar *să fii acolo*.
9. Ușurează orice presiune legată de locul de muncă/viață dacă e posibil.
10. Unde e posibil, nu face ca un depresiv să se simtă mai ciudat decât se simte deja. Trei zile pe canapea? N-a tras perdelele?

Plâns cauzat de decizii greu de luat precum ce pereche de ciorapi să poarte? Și ce? Mare lucru. Nu există standard de normalitate. Normalitatea e subiectivă. Există șapte miliarde de versiuni de normalitate pe planeta asta.

Un moment lipsit de importanță

Sosise. Momentul pe care îl așteptam. Cândva în aprilie 2000. Era complet lipsit de importanță. De fapt, nici nu e mare lucru de scris despre asta. Asta era și ideea. A fost un moment lipsit de însemnătate, de absență a minții, de stat treaz aproape zece secunde fără să mă gândesc în mod activ la depresia sau anxietatea mea. Mă gândeam la muncă. La cum trebuia să public un articol într-un ziar. Nu era un gând fericit, dar era unul neutru. Era o ruptură în nori, un semn că soarele era încă acolo undeva. A trecut la scurt timp după ce a început, dar atunci când au revenit norii a existat totuși speranță. Avea să urmeze un timp în care acele secunde lipsite de durere vor deveni minute și ore și poate chiar zile.

Lucruri care mi s-au întâmplat și care au generat mai multă compasiune decât depresia

Când am avut tinitus.

Când m-am ars la mână băgând-o în cuptor și a trebuit să port o mănușă ciudată umplută cu unguente pentru o săptămână.

Când mi-am dat foc accidental la picior.

Când mi-am pierdut slujba.

Când mi-am rupt un deget.

Când aveam datorii.

Când un râu ne-a inundat casa cea nouă și frumoasă, provocând pagube de zece mii de lire.

Când am primit recenzii negative pe Amazon.

Când am fost infectat cu norovirus.

Când a trebuit să fiu circumcis la unsprezece ani.

Când m-a durut spatele.

Când a căzut o tablă de scris pe mine.

Când am avut sindromul colonului iritabil.

Când am fost la o stradă distanță de un atac terorist.

Eczeme.

Când am trăit în Hull în ianuarie.

Când m-am despărțit.

Când am lucrat la o fabrică de împachetat varză.

Când am lucrat în vânzări media (bine, asta a fost pe aproape).

Când am mâncat un crevete otrăvit.

Când am avut migrene care durau trei zile.

Viața pe pământ pentru un extraterestru

E greu să explici depresia cuiva care n-a suferit de așa ceva.

E ca și cum ai explica viața pe pământ unui extraterestru. Reperele pur și simplu nu sunt acolo. Trebuie să recurgi la metafore.

Ești blocat într-un tunel.

Ești pe fundul oceanului.

Ai luat foc.

Principalul factor e intensitatea. Care nu se potrivește în spectrul normal de trăiri. Când ești depresiv, ești cu totul acolo. Nu poți ieși fără să ieși din viață, pentru că *e* însăși viața. E viața ta. Fiecare lucru pe care îl trăiești e filtrat prin asta. În consecință, totul este amplificat. În fazele cele mai accentuate, lucrurile pe care oamenii normali abia dacă le-ar observa au efecte copleșitoare. Soarele se ascunde după un nor, iar tu simți acea schimbare vagă a vremii drept echivalentul morții unui prieten drag. Simți diferența dintre afară și înăuntru la fel cum un bebeluș simte diferența dintre pântec și lume. Înghiți un ibuprofen și creierul tău nevrotic se comportă de parcă ai luat o supradoză de metamfetamine.

Depresia, pentru mine, n-a fost o tocire a simțurilor, ci o ascuțire și o intensificare a lor, ca și cum îmi trăisem viața într-o cochilie și, dintr-odată, cochilia a dispărut. Eram complet expus. O minte crudă, despuiată. O personalitate jupuită. Un creier într-un borcan plin de acidul experiențelor. Ceea ce nu am sesizat atunci, ceea ce mi se părea incomprehensibil, era că această stare avea să aibă atât efecte pozitive, cât și negative.

Nu mă refer la ceva de tipul „ce nu te omoară te face mai puternic". Nu. Treaba asta e complet falsă. Ce nu te omoară te face,

adesea, mai slab. Ce nu te omoară te poate lăsa invalid pentru tot restul vieții. Ce nu te omoară te poate face să-ți fie frică să mai ieși din casă, chiar și din dormitor, să te lase tremurând și bombănind incoerent, sau te poate face să-ți ții capul pe pervazul ferestrei și să îți dorești să te poți întoarce la momentul de dinainte să apară acel lucru care nu te-a omorât.

Nu.

Asta nu e o chestiune de putere. Nu e vorba de stoicism, de o atitudine de treci-peste-fără-să-te-gândești-prea-mult-la-asta. Acea ascuțire a simțurilor e mai mult o chestiune de focalizare. Trecerea de la prozaic la poetic. Vezi tu, înainte de vârsta de douăzeci și patru de ani nu știam cât de rău se pot simți lucrurile, dar nu știam nici cât de bine se pot simți. Cochilia aia poate că te protejează, dar și estompează forța totală a lucrurilor bune. Sigur că depresia e un preț foarte mare de plătit pentru a te trezi la viață, și cât timp te afectează e un preț pe care simți că nu merită să-l plătești. Norii cu margini luminoase sunt tot nori. Dar e destul de terapeutic să știi că plăcerea nu doar compensează durerea, ci poate chiar să se nască din ea.

Spațiu alb

Am petrecut trei luni lungi în casa părinților mei, apoi restul acelei ierni într-un apartament ieftin dintr-o zonă studențească din Leeds, în timp ce Andrea lucra ca liber profesionist pentru o firmă de PR, iar eu mă străduiam să nu înnebunesc.

Dar cred că după aprilie 2000 lucrurile bune au început să mi se arate. Lucrurile rele erau încă acolo. La început, cele rele erau în majoritatea timpului. Cele bune au fost cam 0,0001% din acel aprilie. Cele bune erau doar raze călduroase de soare care cădeau pe fața mea în timp ce ieșeam cu Andrea din apartamentul nostru din suburbie și ne îndreptam spre centrul orașului. Durau la fel de mult ca acele raze de soare și apoi dispăreau din nou. Dar, de atunci, am știut că lucrurile bune pot fi obținute. Știam că viața era posibilă pentru mine din nou. Așa că în mai acel 0,0001% a devenit cam 0,1%.

Creștea.

Apoi, la începutul lunii iunie, ne-am mutat într-un apartament din centru.

Ceea ce-mi plăcea acolo era lumina. Îmi plăcea că erau pereți albi și că parchetul laminat, nenatural, imita cel mai luminos lemn și că ferestrele pătrate și moderne țineau loc de pereți și că dormeza de proastă calitate pe care ne-a pus-o la dispoziție proprietarul era turcoaz.

Sigur, era în continuare Anglia. Era în continuare Yorkshire. Lumina era sever raționalizată. Dar asta era cea mai bună opțiune la banii noștri, chiar depășind un pic bugetul, și era cu mult mai bine decât camera de cămin cu covoare vișinii și bucătăria maro.

Canapeaua turcoaz bătea mucegaiul turcoaz.

Lumina era totul. Razele de soare, ferestrele cu jaluzelele trase. Pagini cu capitole scurte și mult spațiu alb și

Paragrafe.

Scurte.

Lumina era totul.

Și, încetul cu încetul, au apărut cărțile. Am citit și citit și citit cu o intensitate pe care n-o cunoscusem până atunci, deși mă considerasem mereu o persoană căreia îi plac cărțile. Dar era o diferență între a-mi plăcea cărțile și a avea nevoie de ele. Aveam *nevoi*e de cărți. Nu erau doar un bun de consum în acea perioadă a vieții mele. Erau o substanță adictivă de primă clasă. M-aș fi băgat bucuros în datorii serioase pentru a citi (și asta am și făcut). Cred că am citit mai multe cărți în acele șase luni decât am citit în cei cinci ani petrecuți în învățământul universitar și, cu siguranță, m-am scufundat mai adânc în lumile invocate în paginile acelor cărți.

Se spune că citești fie ca să evadezi, fie ca să te regăsești. Eu nu prea văd diferența. Ne găsim pe noi înșine prin evadare. Nu e vorba despre unde suntem, ci despre unde vrem să fim și așa mai departe. „Nu e nicio scăpare din mintea noastră?", se întreba Sylvia Plath. M-a interesat întrebarea asta (ce însemna, care ar putea fi răspunsurile) de când am dat de ea ca adolescent, într-o carte de citate. Dacă e vreo ieșire, o ieșire care nu este moartea însăși, atunci ruta de ieșire e prin cuvinte. Dar cuvintele nu te ajută să ieși din *mintea* ta complet, ci dintr-*o minte*, oferindu-ne piesele necesare pentru a construi o alta, similară, dar mai bună, în vecinătatea celei vechi, dar cu fundații mai bune și, deseori, cu o priveliște mai frumoasă.

„Obiectul artei e să dea formă vieții", spunea Shakespeare. Iar viața mea – cu mintea mea vraiște – avea nevoie de o formă. Am pierdut „firul narativ". Nu mai exista o poveste lineară despre mine. Era doar dezordine și haos. Așa că da, am iubit narațiunile din afară pentru speranța pe care mi-o ofereau. Filme. Seriale TV. Și, înainte de toate, cărți. Acestea erau, prin ele însele, motive de a rămâne în viață. Fiecare carte scrisă e produsul unei minți umane într-o stare particulară. Adună laolaltă toate cărțile și, la final, ai suma întregii

umanități. De fiecare dată când citeam o carte extraordinară simțeam că citesc un soi de hartă, o hartă de comori, iar comoara spre care eram îndreptat eram, de fapt, eu. Dar fiecare hartă era incompletă și nu puteam să găsesc comoara decât citind toate cărțile, așa că procesul de a-mi găsi sinele cel mai bun era o căutare fără sfârșit. Iar cărțile înseși păreau că reflectă această idee. Motiv pentru care intriga fiecărei cărți scrise vreodată poate fi rezumată prin „cineva caută ceva".

Un clișeu frecvent asociat cu cititorii e că sunt oameni singuratici, dar pentru mine cărțile erau modul prin care ieșeam din singurătate. Dacă ești genul de persoană care interpretează prea mult lucrurile, atunci nu e nimic mai singuratic decât să fii înconjurat de o mulțime de oameni care sunt pe o cu totul altă lungime de undă.

În cea mai adâncă stare depresivă a mea, m-am simțit împotmolit. M-am simțit blocat în nisipuri mișcătoare (ăsta era coșmarul meu cel mai frecvent în copilărie). Cărțile erau mișcare. Erau călătorii și misiuni. Începuturi și mijlocuri și sfârșituri, chiar dacă nu în aceeași ordine. Erau capitole noi. Și capitole vechi lăsate în urmă.

Și fiindcă eram la doar câteva luni distanță de a pierde sensul cuvintelor și al poveștilor, chiar și al limbii, m-am hotărât să nu mai simt asta niciodată. M-am hrănit și m-am hrănit și m-am hrănit.

Obișnuiam să stau cu lampa de pe noptieră aprinsă și să citesc vreo două ore după ce Andrea se culca, până îmi simțeam ochii uscați și dureroși, mereu în căutare și niciodată găsind ceva, dar cu sentimentul că eram foarte aproape.

Puterea și gloria

Una dintre cărțile pe care îmi amintesc să le fi (re)citit e *Puterea și gloria*, de Graham Greene [17].

Graham Greene a fost o alegere interesantă. Îl studiasem în timpul Masteratului de Arte de la Universitatea Leeds. Nu știu de ce m-am înscris la cursul ăla. Nu prea știam nimic despre Graham Greene. Știam de *Brighton Rock* [18], dar nu o citisem. Și mai auzisem, la un moment dat, că a locuit în Nottinghamshire și că l-a detestat. Și eu locuiam în Nottinghamshire – chiar în perioada aceea – și îl detestam aproape tot timpul. Poate că ăsta a fost motivul.

În primele săptămâni am crezut că a fost o mare greșeală. Eram singura persoană care se înscrisese la cursul ăla. Iar titularul de curs mă ura. Nu știu dacă „ură" e cuvântul potrivit, dar cu siguranță nu mă *plăcea.* Era catolic, se îmbrăca mereu formal și îmi vorbea în mod delicat cu dispreț.

Orele acelea erau lungi și aveau în ele bucuria relaxată și destinsă a unei vizite la medic pentru o consultație la testicule. Adeseori probabil că duhneam a bere, deoarece mereu beam una sau două halbe în timpul călătoriei cu trenul până la Leeds (veneam din Hull, unde încă mai locuiam eu și Andrea). La finalul cursului, am scris cel mai bun eseu pe care îl scrisesem vreodată și am primit nota 6.9. Halal distincție! Am luat-o ca pe o insultă personală.

În orice caz, îl adoram pe Graham Greene. În operele sale se regăsea pretutindeni un disconfort cu care rezonam. Găsisem acolo o grămadă de tipuri de disconfort. Disconfort cu privire la vină, sex, catolicism, iubire neîmpărtășită, pasiune interzisă, căldură tropicală, politică, război. Totul era inconfortabil, în afară de proza în sine.

Adoram felul în care scria. Adoram felul în care compara ceva real cu ceva abstract. „Și-a băut coniacul ca pe damnare". Îi adoram tehnica și mai mult acum, datorită faptului că distincția dintre lumea materială și cea nematerială părea să se fi încețoșat. Din cauza depresiei. Chiar și propriul meu corp fizic părea să fie ireal și abstract și, oarecum, fictiv.

Puterea și gloria este despre un „preot al whisky"- ului care călătorește prin Mexic în anii 1930, într-o perioadă în care catolicismul era interzis. Pe parcursul romanului este urmărit de un locotenent de poliție care are sarcina de a-i da de urmă.

Îmi plăcuse povestea lui încă de prima dată când o citisem la facultate, însă acum o adoram. Faptul că fusesem aproape alcoolic în Ibiza mă făcea să empatizez cu ușurință cu un alcoolic rătăcitor din Mexic.

E o carte intensă și întunecată. Dar, atunci când simți întunecimea și intensitatea înăuntrul tău, acesta e singurul gen de cărți al căror mesaj ajunge la tine. Dar e și o parte optimistă în toată treaba asta. Posibilitatea izbăvirii. E o carte despre puterea vindecătoare a iubirii.

Ni se spune că „ura e lipsă de imaginație".

Dar ni se mai spune și că „întotdeauna există un moment în copilărie când ușa se deschide și lasă viitorul să pătrundă". Experiența acaparează inocența, iar inocența nu mai poate fi recăpătată, odată pierdută. Cartea asta este despre – precum multe alte cărți ale sale – vina catolică. Dar pentru mine a fost despre depresie. Greene a fost un depresiv. Fusese încă de mic copil, din cauza hărțuirii din școală – tatăl său nu era tocmai popular, fiind directorul școlii. A avut o oarecare încercare de sinucidere, jucând singur ruleta rusească. Vina nu era – pentru mine – vina catolicismului, ci vina psihologică pe care o provoacă depresia. Și m-a ajutat să retrăiesc izolarea pe care o aduce boala.

Alte cărți pe care le-am citit în perioada aceasta:

Orașele invizibile, Italo Calvino [19] – cea mai frumoasă carte. Orașe imaginare, fiecare semănând cu Veneția, dar deloc precum Veneția. Vise pe o pagină. Atât de ireale, încât aproape puteau să-mi țină la depărtare viziunile stranii.

Proscrișii, S.E. Hinton [20] – Cartea care m-a determinat să citesc la vârsta de zece ani. Întotdeauna a fost „evadarea" mea preferată din

realitate. Mustește de America și are un dialog deosebit de sentimenta. (precum: „Rămâi de aur, Ponyboy“, spus de Johnny pe patul său de moarte, după ce a citit poemul lui Robert Frost, *Aurul nu poate dăinui* 21).

Străinul, Albert Camus 22 – aveam ceva cu alienații. Și disperarea existențială. Indiferența prozei era straniu de liniștitoare.

The Concise Collins Dictionary of Quotations 23 – citatele sunt ușor de citit.

John Keats. Scrisori 24 – îl studiasem pe Keats la facultate. Tânărul poet arhetipal era un papă-lapte și un osândit și un intens, iar eu simțeam toate lucrurile astea.

Portocalele nu sunt singurele fructe, Jeanette Winterson 25 – adoram scriitura lui Jeanette. Fiecare cuvânt era plin de forță sau de înțelepciune. Răsfoiam la întâmplare pentru a găsi fraze cu care să empatizez. „Se pare că am alergat într-un minunat cerc și m-am trezit din nou în punctul din care am plecat“.

Vox, Nicholson Baker 26 – un roman care este în întregime despre un episod de sex la telefon, care m-a excitat și m-a captivat când aveam șaisprezece ani. Dialog pur. Din nou, ușor de citit și plin de sex sau de ideea de sex și, pentru o minte tânără, plină de anxietate, să te gândești la sex poate fi distragerea potrivită.

Banii, Martin Amis 27 – *Banii* a fost o carte pe care o știam pe din afară. Scrisesem eseuri despre ea. Era plină de proză macho (chiar dacă, uneori, destul de răutăcioasă), amuzantă, isteață, șmecheră, tupeistă. Era plină de intensitate. Și de o frumusețe tristă, în mijlocul comediei. („Cu fiecare oră, devii mai slab. Uneori, când stau singur în locuința mea din Londra și mă uit pe geam, mă gândesc la cât e de deprimant, de greoi, să privești ploaia și să nu știi de ce cade.“)

Jurnalul lui Samuel Pepys 28 – citisem, în special, un pic despre Marele foc și despre ciumă. Era ceva în felul în care se veselea Pepys în jurul celor mai apocaliptice evenimente ale secolului al XVII-lea care era foarte terapeutic.

De veghe în lanul de secară, J.D. Salinger 29 – fiindcă Holden era un vechi prieten.

The Penguin Book of First World War Poetry 30 – Poeme precum *Strange Hells*, de Ivor Gurney („Inima arde, dar pe chip nu trebuie să se vadă inima care arde“), sau *Mental Cases*, al lui Wilfred Owen (descriind pacienți ce suferă de stres post-traumatic într-un spital de tulburări psihice), m-au fascinat, dar m-au și tulburat în același timp.

Nu am luat parte la niciun război și totuși m-am putut identifica cu sentimentul de suferință adus de fiecare zi nouă, la fel cum „zorile se deschid ca o rană și sângerează din nou". Am fost fascinat de felul în care depresia și anxietatea se suprapun peste stresul posttraumatic. Oare să fi trecut printr-un fel de traumă și nu ne dăm seama? Oare gălăgia și viteza vieții moderne reprezintă o traumă pentru mentalitatea noastră de oameni ai peșterii? Oare am fost prea sensibil? Sau viața obișnuia să fie un fel de război de care nimeni nu își dădea seama?

O istorie a lumii în 10½ capitole, Julian Barnes 31 – O menționez deoarece este o carte amuzantă și ciudată, pe care am citit-o și iubit-o dinainte, și o știam pe de rost.

Wilderness Tips 32, de Margaret Atwood – proză scurtă. Dealuri mici de urcat. Povestirea cu titlul *True Trash*, despre adolescenți care le fac avansuri chelnerițelor, a fost preferata mea.

Întinsa mare a Saragaselor, Jean Rhys 33 – un fel de *prequel* pentru *Jane Eyre*, despre „nebuna din pod" și declinul ei spre demență. Acțiunea se petrece în Caraibe. Disperarea și izolarea trăite în paradis au fost aspectul cu care am empatizat cel mai mult, adică acela de a te simți oribil în „cel mai frumos loc din lume", ceea ce mi-a amintit de ultima mea săptămână în Spania.

Paris

Andrea era pe punctul de a-mi spune care era surpriza de ziua mea.

– Plecăm la Paris. Mâine. Plecăm la Paris mâine! Plecăm cu Eurostarul. [34]

Am fost zguduit de vestea aceea. Nu îmi puteam imagina ca cineva să-mi spună ceva mai înfiorător.

– Nu pot. Nu pot să merg la Paris.

Avea loc. Un atac de panică. Începeam să-l simt în coșul pieptului. Începeam să mă simt de parcă aș fi fost din nou în anul 2000. Din nou trăiam acel sentiment că mă aflam captiv în mine însumi, asemenea unei muște disperate, prinsă într-un borcan.

– Ei bine, mergem. Stăm în arondismentul șase. Va fi super. Ne cazăm la hotelul în care a murit Oscar Wilde. Se cheamă L'Hotel.

Nu mă făcea să mă simt absolut deloc mai bine faptul că mergeam în locul în care murise Oscar Wilde. Nu făcea decât să-mi garanteze că eu însumi aveam să mor acolo. Să mor în Paris, la fel ca Oscar Wilde. Mi-am mai imaginat și faptul că avea să mă ucidă aerul de acolo. Nu mai plecasem în străinătate de patru ani.

– Nu cred că voi putea să respir aerul ăla.

Știam că suna stupid. Nu eram furios și totuși ăsta era adevărul: *nu credeam că aș fi putut să respir aerul ăla.*

La un moment dat după asta, m-am ghemuit după ușă. Tremuram. Nu știu dacă mai fusese cineva atât de speriat de Paris de la Maria Antoaneta încoace. Dar Andrea știa ce să facă. Deja avea doctorat în genul ăsta de chestii.

– Bine, nu mergem. Pot suna să anulez rezervarea la hotel. S-ar

putea să pierdem ceva bani, dar dacă e o problemă așa de mare…

O problemă așa de mare.

Încă mi-era greu să merg de unul singur douăzeci de metri fără să am un atac de panică. Era cea mai mare problemă pe care mi-o puteam imagina. Era, presupun, ca și cum i-ai fi spus unei persoane normale că trebuie să umble dezbrăcată prin Teheran sau ceva de genul ăsta.

Dar.

Dacă spuneam „nu", ar fi însemnat că eram o persoană care nu putea călători peste hotare fiindcă îi era teamă. Și asta ar fi făcut din mine un nebun, iar frica mea cea mai mare – chiar mai mare decât frica de moarte – era să devin complet nebun. Să mă predau în totalitate demonilor. Așa că, după cum se întâmpla adesea, o frică mare a fost învinsă de o frică și mai mare.

Cea mai bună modalitate să învingi un monstru e să găsești unul și mai înspăimântător.

Așa că am plecat la Paris. Tunelul din Canal a rămas locului și marea nu s-a revărsat peste capetele noastre. Aerul din Paris a fost bun pentru plămânii mei. Cu toate că abia am putut vorbi în taxi. Călătoria de la Gara de Nord până la hotel a fost intensă. Era un fel de marș pe malurile Senei, condus de un imens steag roșu, care se năpustea asupra mulțimii precum tricolorul din *Mizerabilii.*

Când am închis ochii în noaptea aia, n-am putut să dorm ore întregi, deoarece continuam să văd sub pleoape Parisul mișcându-se cu viteza cu care se mișca din taxi. Dar m-am calmat. N-am avut niciun atac de panică propriu-zis în următoarele patru zile. Doar o stare generalizată de panică, pe care am resimțit-o în preajma Malului Stâng și pe Rue de Rivoli și în restaurantul de pe acoperișul Centrului Pompidou. Începeam să descopăr că, uneori, pur și simplu făcând ceva ce mă înspăimânta – și supraviețuind acelui lucru – era cea mai bună terapie. Dacă începi să fii înspăimântat de ideea de a te afla afară, mergi afară. Dacă te temi de spațiile închise, petrece niște timp în lift. Dacă suferi de anxietatea de separare, forțează-te să stai singur o vreme. Când ești depresiv și anxios, zona ta de confort se micșorează de la dimensiunea unei lumi întregi la dimensiunea unui pat. Sau la absolut nimic.

Încă ceva. Stimularea. Entuziasmul. Lucrurile pe care le poți găsi în locurile noi. Uneori, asta poate fi înspăimântător, dar poate fi și eliberator. Într-un loc familiar, mintea ta se concentrează doar pe

sine însăși. Nu există nimic nou ce trebuie să observe în dormitorul tău. Nu există posibili factori exteriori de amenințare, ci doar interiori. Însă, forțându-te să te afli într-un spațiu material nou, preferabil dintr-o altă țară, inevitabil ajungi să te concentrezi puțin mai mult pe lumea din afara minții tale.

Ei bine, așa au funcționat pentru mine zilele alea în Paris.

De fapt, m-am simțit chiar mai normal decât acasă, întrucât aici, stinghereala mea anxioasă generală putea fi interpretată ca un fel de stinghereală tipică britanică.

Multe persoane depresive apelează la călătorii ca să-și anihileze simptomele. Celebra pictoriță americană, Georgia O'Keefe, la fel ca mulți alți artiști care s-au încadrat în acest clișeu, a fost o depresivă de cursă lungă, pe viață. În 1933, la vârsta de patruzeci și șase de ani, a fost internată, având simptome de plâns încontinuu, o aparentă insomnie și incapacitate de a mânca și alte simptome de depresie și anxietate.

Biografa lui O'Keefe, Roxana Robinson, spune că internarea în spital a ajutat-o prea puțin. Ceea ce a ajutat-o, în schimb, a fost să călătorească. A fost în Bermuda și la lacul George din New York, și în Maine, și în Hawaii. „Căldura, langoarea și singurătatea au fost întocmai lucrurile de care Georgia avea nevoie", a scris Robinson.

Desigur, călătoria nu este întotdeauna o soluție. Sau măcar o opțiune. Dar, în mod cert, mă ajută când reușesc să plec. Cred, mai mult decât orice, că te ajută să găsești o perspectivă. Se prea poate să fim prinși în propriile noastre minți, dar nu suntem prinși în sens fizic. Și a ne desprinde din locul fizic în care ne aflăm ne poate ajuta să ieșim și din starea noastră psihică nefericită. Mișcarea e antidotul inerției, până la urma urmei. Și ajută. Uneori. Doar uneori.

„Călătoria îl face pe om să fie modest", a spus Gustave Flaubert. „Atunci îți dai seama cât de puțin loc ocupi în lume." O asemenea perspectivă poate fi ciudat de eliberatoare. Mai ales atunci când ai o boală care, pe de o parte, îți doboară stima de sine, și, pe de alta, face din lucrurile banale ceva foarte intens.

Îmi aduc aminte că, în timpul unui scurt moment depresiv, m-am uitat la un episod din filmul biografic al lui Martin Scorsese despre Howard Hughes, *Aviatorul.* E un moment în care Katharine Hepburn, interpretată în mod genial de Cate Blanchett, se întoarce către Hughes (Leonardo DiCaprio) și spune: „Există prea mult Howard Hughes în Howard Hughes". Această intensitate a sinelui a

fost cea care, cel puțin în versiunea cinematografică a vieții lui, a fost cea care a contribuit la tulburarea obsesiv-compulsivă care l-a întemnițat, în cele din urmă, pe Hughes într-o cameră de hotel din Las Vegas.

După acel film, Andrea mi-a spus că era prea mult Matt Haig în Matt Haig. Glumea, într-o anumită măsură, dar, pe de altă parte, nimerise ceva din adevăr. Așa că, pentru mine, orice lucru care împuținează conștiința de sine, care mă face să mă simt pe mine însumi, însă la un nivel mai puțin intens, e bine-venit. Și, după excursia aceea la Paris, călătoriile au fost unul dintre acele lucruri.

Motive să fii puternic

Era anul 2002. Eram în acel punct al vindecării în care mă simțeam constant bine, însă doar prin comparație cu chestiile mult mai rele prin care trecusem. Pe bune, eram doar o grămadă ambulantă de anxietate, prea fobic ca să pot lua medicamente de orice fel și eram convins că limba mi se mărea de fiecare dată când mâncam creveți sau unt de arahide sau orice altă mâncare la care ai putea fi alergic. În plus, aveam nevoie să fiu lângă Andrea. Dacă eram lângă Andrea, eram infinit mai calm decât atunci când nu eram cu ea.

În cea mai mare parte a timpului, toate astea nu mă făceau să mă simt ca un ciudat. Eu și Andrea locuiam împreună și lucram împreună în același apartament modest. Nu prea socializam cu nimeni. Dintre noi doi, eu fusesem mereu cel care avea chef să iasă și să cunoască oameni noi, însă acum, cheful acela dispăruse.

Dar, în 2002, mama lui Andrea a fost diagnosticată cu cancer ovarian, iar lucrurile s-au schimbat, după cum era de așteptat. Am mers să stăm cu părinții ei în districtul Durham, în perioada în care Freda făcea chimioterapie. Andrea, care își petrecuse ultimii trei ani îngrijindu-și iubitul depresiv, avea acum o mamă bolnavă de cancer.

A plâns mult. Simțeam că-mi fusese predată ștafeta. Că era rândul meu să fiu cel puternic.

Când a văzut-o bolnavă pe mama ei pentru prima oară, a stat pe marginea patului și a plâns așa cum n-o văzusem niciodată să plângă. Am cuprins-o cu un braț și am simțit că mi se împuținează cuvintele, așa cum simți în momentele acelea în care se întâmplă ceva oribil. Din fericire, Andrea mi-a sărit în ajutor.

– Doar spune-mi că o să fie bine, a spus ea.

– O să fii bine.

Două luni mai târziu, eram singur în casa viitorilor mei socri, implorând-o pe Andrea să meargă cu ei la spital.

– Trebuie s-o duc pe mama la spital, spusese ea.

– Bine, vin cu tine.

– Ai mei vor ca cineva să rămână să-i deschidă lui David.

David era fratele lui Andrea, care se întorcea de la Londra.

– Pot să vin cu tine.

– Matt, te rog.

– Nu pot. Anxietatea de separare. Voi avea un atac de panică.

– Matt, te rog frumos. Mama mea e bolnavă. Nu vreau să-i dau și alte motive de stres. Ești egoist.

– Futu-i. Căcat. Îmi pare rău. Dar nu înțelegi.

– Poți face asta.

– N-o să reușesc. Nu poți să le spui pur și simplu alor tăi că trebuie să vin și eu?

– Bine. În regulă. O să le spun.

Dar, apoi, s-a întâmplat. Ceva s-a schimbat.

– Nu.

– Ce nu?

– O s-o fac. O să rămân. O să rămân acasă.

– Serios?

– Mda.

– Îți las numărul de la spital.

– E în regulă, am spus imaginându-mi prostește că acestea aveau să fie ultimele mele cuvinte către ea. Am să-l găsesc eu.

– Ți-l las oricum.

– Mulțumesc. E în regulă. Haide, pleacă.

În timp ce așteptam ca ei să se întoarcă de la spital împreună cu Andrea, măsuram camera în lung și-n lat. Aveau o grămadă de bibelouri de porțelan. Micuța Bo Beep. Pantera Roz în miniatură, stând picior peste picior, cu picioarele atârnându-i peste pervaz. Ochii săi mari și galbeni mă urmăreau prin sufragerie.

În primele zece minute, inima mi-a bătut să-mi spargă pieptul. Abia puteam să respir. Andrea era moartă. Părinții ei erau morți. Proiectam atât de clar și de viu accidentul de mașină, încât n-aș fi putut să cred că nu se petrecuse. Apoi, au trecut douăzeci de minute. Urma să mor. Simțeam o durere în piept. Poate era cancer de

plămâni. Aveam doar douăzeci și șapte de ani, dar fumasem foarte mult. După treizeci de minute a venit un vecin să vadă cum se mai simte Freda. După patruzeci de minute, adrenalina a început să se potolească. Reușisem să stau singur patruzeci de minute și să rămân în viață. La cincizeci de minute, chiar îmi doream să fie plecați mai mult de o oră, pentru a mă simți mai puternic. Cincizeci de minute! Trei ani de anxietate de separare vindecați în mai puțin de o oră.

N-are sens să spun că s-au întors.

A fost o vară oribilă, însă rezultatul a fost foarte bun. Mama lui Andrea primise șanse groaznic de mici, dar învinsese în cele din urmă. Am reușit chiar să-i dăm un kiwi la micul dejun, în locul obișnuitului biscuit. Aveam motive să mă forțez să fiu puternic. Să mă pun în situații în care nu m-aș fi pus. Trebuie să ieși din zona de confort. Să suferi. Precum a scris Rumi, poetul persan, în secolul al XII-lea: „Rana e locul prin care te pătrunde lumina.“ (A mai scris și: „Dă uitării siguranța. Trăiește acolo unde te temi să trăiești“). Totodată, mi-am canalizat forțele mentale, scriind primul meu roman propriu-zis. Nu îndeosebi motivat de carieră (romanul era o reinterpretare a piesei *Henric al IV-lea* a lui Shakespeare, cu câini care vorbeau, așa că nu avea ce să caute printre bestsellere), ci, mai degrabă, ca să-mi ocup mintea. Doi ani mai târziu, totuși, la încurajările lui Andrea, avea să fie o carte publicată. I-am dedicat-o ei, desigur, însă nu-i datoram doar o carte, ci întreaga mea viață.

Arme

Agentul meu:
– Ai editor.
– Poftim?
– Tocmai am fost sunat. Vei fi un autor publicat.
– *Poftim*? Serios?
– Serios.

Vestea aceea m-a ținut pe picioare vreme de vreo șase luni.

Pentru vreo șase luni lipsa mea de încredere de sine a fost tratată în mod artificial. Stăteam în pat și mă culcam zâmbind, gândindu-mă: *„Oau, chiar e ceva de capul meu, voi fi publicat."*

Dar a fi publicat (sau a-ți găsi o slujbă nemaipomenită sau orice altceva) nu-ți modifică pentru totdeauna structura creierului. Așa că într-o noapte în care stăteam întins, fiind treaz și simțindu-mă mai puțin fericit, am început să-mi fac griji. Apoi grijile au luat amploare. Și, timp de trei săptămâni, am stat din nou închis în mintea mea. Dar, de data asta, aveam arme. Una dintre ele, poate cea mai importantă, era certitudinea asupra următorului lucru: *Am mai fost bolnav și înainte, după care m-am însănătoșit. Însănătoșirea e posibilă.* Încă o armă care funcționa. Știam despre efectul corpului asupra minții, așa că am început să alerg tot mai mult și mai mult.

Alergatul

Alergatul este adesea invocat ca fiind ceva ce ameliorează depresia și anxietatea. Cu siguranță a funcționat pentru mine. Când am început să alerg, încă aveam atacuri de panică destul de urâte. Chestia care îmi plăcea la alergat era că multe dintre simptomele fizice ale panicii – bătăile rapide ale inimii, respirația greoaie, transpirația – erau și efecte ale alergatului. Așa că, în timp ce alergam, nu trebuia să-mi fac griji cu privire la bătăile rapide ale inimii, fiindcă aveau un motiv fizic real.

Totodată, mi-a dat motive să mă gândesc la asta. Nu fusesem vreodată cea mai atletică persoană din lume, așa că alergatul a fost destul de dificil. Aproape dureros. Dar efortul și disconfortul acela mă făceau să mă concentrez foarte mult asupra alergatului. Așa că m-am convins că, antrenându-mi corpul, reușeam să-mi antrenez și mintea. Era ca un fel de meditație activă.

Desigur că, totodată, te ajută să fii mai atletic. Și a fi atletic este un lucru destul de bun din toate punctele de vedere. Când mă îmbolnăvisem, începusem să beau și să fumez din greu, dar acum încercam să repar răul făcut.

Așa că mergeam în fiecare zi la alergat sau făceam vreun exercițiu cardio similar. La fel ca Haruki Murakami – a cărui carte excelentă, *Autoportretul scriitorului ca alergător de cursă lungă* [35], pe care aveam s-o citesc mai târziu – am aflat că alergatul era un mod de a îndepărta ceața. („A trage spre depășirea propriilor tale limite: în asta constă esența alergatului“, a mai spus Murakami, un lucru pe care am ajuns să-l cred și eu, de altfel, și e unul dintre motivele pentru care cred că ajută mintea.)

Mă întorceam de la alergat și exerciții și făceam un duș, având un sentiment plăcut de eliberare, pe măsură ce depresia și anxietatea se evaporau ușor din interiorul meu. Era un sentiment minunat. În plus, genul ăla de monotonie pe care ți-o oferă alergatul – cel însoțit de sunetul respirației greoaie și al ritmului constant al picioarelor pe pavaj – devenise un fel de metaforă a depresiei. Să mergi în fiecare zi la alergat înseamnă să porți o luptă cu tine însuți. Simplul fapt de a ieși din casă într-o dimineață rece de februarie îți dă un sentiment de reușită. Însă disputa aia nerostită cu tine însuți – *Vreau să mă opresc! Nu, continuă! Nu pot, abia pot să respir! Mai ai un kilometru! Am nevoie să mă întind! Nu poți!* – e disputa depresiei, însă la o scară mai mică și mai puțin gravă. Așa că, pentru mine, faptul de a mă forța de fiecare dată să ies în diminețile cu aer umed și rece din West Yorkshire și de a alerga timp de o oră îmi dădea puțin din puterea de a învinge depresia. Puțin din acel „ai face bine să ai grijă cu cine te pui“.

Uneori, ajuta. Nu întotdeauna. Nu era infailibil. Nu eram Zeus. Nu aveam fulgere magice la îndemână. Dar e frumos să construiești, de-a lungul anilor, pentru lucruri despre care știi că, uneori, funcționează. Arme pentru războiul care se potolește, însă care poate oricând să ia amploare din nou. Așa că scrisul, cititul, vorbitul, călătoritul, yoga, meditațiile și alergatul erau câteva dintre armele mele.

Mintea este corpul – partea a doua

Cred că termenul de „boală mintală“ este înțeles greșit, întrucât implică toate problemele care au loc de la gât în sus. În ceea ce privește depresia și, în special în ceea ce privește anxietatea, foarte multe probleme pot decurge din minte și pot agrava mintea, însă ele au efecte fizice.

De pildă, pe site-ul Serviciului de Sănătate Publică din Marea Britanie, următoarele simptome psihologice sunt enumerate ca indicând tulburarea anxioasă generalizată:

agitația
sentimentul de spaimă
sentimentul că te afli mereu la limită
dificultate de concentrare
iritabilitatea
neliniștea
faptul că ești ușor de distras

Însă e interesant că Serviciul de Sănătate Publică oferă o listă mult mai lungă de simptome fizice:

amețeală
somnolență și oboseală
înțepături și furnicături
bătăi neregulate ale inimii (palpitații)
dureri și spasme musculare
gură uscată

transpirație excesivă
respirație sacadată
dureri de stomac
greață
diaree
dureri de cap
sete excesivă
urinare frecventă
dureri menstruale sau întârzieri ale menstruație
dificultate de a adormi sau de a sta treaz (insomnie)

Unul dintre simptomele care nu se regăseau pe lista Serviciului de Sănătate Publică, însă se regăseau pe alte liste, este atât fizic, cât și psihic. *Nerealizarea.* E un simptom foarte real, care te face să te simți, ei bine, *ireal.* Nu te simți pe deplin în interiorul corpului tău. Ai senzația că îți controlezi corpul din altă parte. E la fel ca distanța dintre un scriitor și ficțiunea lui, naratorul semiautobiografic. Centrul care ești tu nu mai există. E o senzație a minții și a corpului, arătându-i încă o dată celui care suferă că a le separa într-un mod atât de nemilos, cum o facem noi, este greșit și simplist. Și poate reprezintă chiar o parte a problemei.

Persoane faimoase

Depresia te face să te simți singur. Ăsta e unul dintre principalele simptome. Așa că te ajută să știi că nu ești singur. Având în vedere felul de a fi al societății noastre și cultura confesivă a celebrităților, se întâmplă adesea ca persoanele faimoase despre care auzim să aibă probleme. Dar asta nu contează. Cu cât auzim mai mult, cu atât mai bine. Ei bine, nu întotdeauna. Fiind scriitor, nu îmi place în mod deosebit să mă gândesc la Ernest Hemingway și la ce a făcut cu pistolul său ori la capul Sylviei Plath în cuptor. Nici măcar nu-mi place să contemplu prea îndelung la non-scriitorul Vincent Van Gogh și la urechea sa. Și, când am auzit despre scriitorul contemporan pe care îl admiram, David Foster Wallace, că s-a spânzurat pe 12 septembrie 2008, s-a stârnit în mine cea mai cruntă criză de depresie de la adevăratele Vremuri Teribile. Și nu trebuie să fie vorba de scriitori. Eu am fost unul dintre milioanele de oameni care au fost nu numai întristați de moartea lui Robin Williams, ci și speriați de ea, de parcă o moarte asemănătoare pentru noi ar fi devenit mult mai probabilă.

Și totuși, majoritatea oamenilor care suferă de depresie – chiar și cei mai faimoși oameni care suferă de depresie – nu sfârșesc prin a se sinucide. Mark Twain a suferit de depresie și a murit de infarct. Tenessee Williams a murit înecându-se cu capacul unei sticle cu picături de ochi pe care le folosea adesea.

Uneori doar uitându-te la numele persoanelor care au suferit de depresie – sau suferă încă de depresie –, dar în viețile cărora se petrece (ori s-au petrecut) și alte lucruri minunate, îți oferă un anumit confort psihic. Așadar, asta e lista mea:

Buzz Aldrin
Halle Berry
Zach Braff
Russell Brand
Frank Bruno
Alastair Campbell
Jim Carrey
Winston Churchill
Richard Dreyfuss
Carrie Fisher
F. Scott Fitzgerald
Stephen Fry
Judy Garland
Jon Hamm
Anne Hathaway
Billy Joel
Angelina Jolie
Stephen King
Abraham Lincoln
Wolfgang Amadeus Mozart
Isaac Newton
Al Pacino
Gwyneth Paltrow
Dolly Parton
Prințesa Diana
Christina Ricci
Teddy Roosevelt
Winona Ryder
Brooke Shields
Charles Shulz
Ben Stiller
William Styron
Emma Thompson
Uma Thurman
Marcus Trescothick
Ruby Wax
Robbie Williams

Tenessee Williams
Catherine Zeta-Jones

Ce învățăm din asta? Că depresia e ceva ce pot avea și prim-miniștrii și președinții și jucătorii de cricket și autorii și boxerii și starurile din comediile hollywoodiene. Ei bine, știam asta. Și ce altceva? Că faima și banii nu ne fac imuni la problemele psihice. Și p-asta o cam știam. Poate că nu e vorba despre a învăța ceva, în afară de faptul că a ști despre perioada pe care a petrecut-o Jim Carrey luând Prozac și tulburarea bipolară a Prințesei Leia ne ajută, deoarece, știind că i se poate întâmpla oricui, nu ni se poate spune de prea multe ori că *chiar i se poate întâmpla oricui.*

Îmi aduc aminte că stăteam în așteptare la dentist și citeam un interviu cu Halle Berry în care vorbea deschis despre cum a stat în propria mașină, într-un garaj, și a încercat să se sinucidă, asfixiindu-se cu monoxid de carbon. I-a spus celui care o intervieva că singurul lucru care a oprit-o a fost ideea că ar fi găsit-o mama ei.

Asta m-a ajutat – s-o văd zâmbind și părând puternică în fotografia din revistă. Poate o fi fost un efect creat în Photoshop, însă, în orice caz, era în viață și părea fericită și era un membru al aceleiași specii ca și mine. Așa că, da, ne plac poveștile despre vindecare. Adorăm narațiunile structurate pe modelul urcușului-coborâșului-urucușului-din nou. Revistele despre celebrități rulează la infinit acest gen de povești.

Există foarte mult cinism în privința celebrităților depresive, ca și cum o anumită sumă de bani și un anumit succes poate face o ființă umană imună la bolile psihice. Aparent, doar despre bolile psihice gândesc oamenii așa. Nu spun nimic despre gripă, de pildă. Spre deosebire de o carte sau un film, depresia nu trebuie să fie *despre* ceva.

Totodată, un lucru pe care îl face depresia este să-ți dea un sentiment de vinovăție. Depresia spune: „Uită-te la tine, cu viața ta frumoasă, cu iubitul/iubita/soțul/soția/copii/câinele/canapeaua/prietenii tăi minunați de pe Twitter, cu locul tău de muncă grozav, cu lipsa ta de probleme fizice de sănătate, cu vacanța ta la Roma în care vei merge, cu creditul tău ipotecar aproape plătit, cu părinții tăi nedivorțați, cu toate ale tale“, și tot așa.

De fapt, depresia poate fi agravată atunci când lucrurile din exterior sunt totalmente în regulă, deoarece prăpastia dintre ce simți și cum *se așteaptă ceilalți* să te simți este și mai mare. Dacă te simți la

fel de depresiv cum s-ar simți un prizonier de război, însă nu ești prizonier de război și, în schimb, te afli într-un duplex din lumea liberă, te gândești „Rahat, asta e tot ce mi-am dorit, de ce nu sunt fericit?“

S-ar putea să te surprinzi, precum în piesa celor de la Talking Heads, într-o casă frumoasă, cu o soție frumoasă, întrebându-te cum ai ajuns acolo. Privind cum trec zilele. Întrebându-te cum se așază lucrurile. Întrebându-te ce lipsește. Întrebându-te dacă fiecare lucru pe care ți l-ai dorit în viață e greșit. Întrebându-te dacă smartphone-urile și băile frumoase și televizoarele de ultimă oră pe care le-am crezut ca fiind parte din soluție sunt mai degrabă parte din problemă. Întrebându-te dacă, în jocul vieții, tot ce ai crezut că era o scară fusese, de fapt, un șarpe, împingându-te înapoi în jos. Așa cum ți-ar spune orice buddhist, un atașament prea mare față de bunurile materiale nu va duce decât la și mai multă suferință.

Se spune că nebunia e răspunsul logic la o lume nebună. Poate depresia este, într-o anumită măsură, răspunsul la o viață pe care nu o înțelegem. Desigur, nimeni nu-i înțelege pe deplin viața când se gândește la ea. Enevant în privința depresiei este faptul că e inevitabil să te gândești la viață. Depresia ne face pe toți să devenim niște cugetători. Întrebați-l pe Abraham Lincoln.

Abraham Lincoln și darul de temut

Când avea treizeci și doi de ani, Abraham Lincoln a declarat: „În momentul de față, sunt cel mai nefericit om în viață". Până la vârsta aceea avusese parte de două căderi depresive masive.

> „Dacă ceea ce simt eu ar fi împărțit în mod egal întregii rase umane, nu ar fi niciun om fericit pe fața pământului. N-aș ști să spun dacă mă voi simți vreodată mai bine; mi-am interzis să n-o fac. Să rămân în stadiul acesta e imposibil. Trebuie fie să mor, fie să mă fac bine."

Și totuși, desigur că, odată ce Lincoln a declarat deschis că nu se temea să-și curme zilele, nu s-a sinucis. A ales să trăiască.

E un articol excelent despre „Marea depresie a lui Lincoln" în *The Atlantic* de Joshua Wolf Shenk. În articol, Shenk scrie despre cum depresia l-a forțat pe Lincoln să privească viața în profunzimea ei:

> *„S-a străduit să-și cunoască fricile. În jurul vârstei de treizeci de ani, a mers în profunzimea lor, plutind pe deasupra a ceea ce, potrivit lui Albert Camus, e singura întrebare pe care ar trebui să și-o pună oamenii. S-a întrebat dacă putea trăi, dacă putea să facă față nefericirii din această viață. În cele din urmă, a decis că trebuie s-o facă… A avut o «dorință nestăpânită» de a duce la îndeplinire ceva în*

timpul vieții sale."

Era, în mod evident, o persoană serioasă. Una dintre persoanele foarte serioase din istorie. A luptat în războaie psihice și fizice. Poate tocmai faptul că a cunoscut suferința l-a condus spre genul acela de empatie pe care a arătat-o când a căutat să schimbe legea sclaviei. („Când aud undeva o polemică despre sclavie, îmi vine să-i văd pe oamenii aceia că simt pe pielea lor ce e sclavia," a spus el.)

Lincoln nu e singurul conducător vestit care s-a luptat cu depresia. Winston Churchill a trăit cu „câinele negru" o mare parte din viață. Odată, în timp ce privea înspre foc, a făcut o remarcă spre un tânăr cercetător pe care îl angaja: „Știu de ce buștenii scuipă flăcări. Știu ce înseamnă să fii atât de mistuit".

Și, într-adevăr, știa. A fost – în ceea ce privește reușitele din carieră – unul dintre cei mai activi oameni care au trăit vreodată. Și totuși, s-a simțit mereu descurajat și înghițit de întuneric.

Filosoful politic John Gray – unul dintre scriitorii mei preferați de non-ficțiune (citiți *Câini de paie* 36 ca să aflați de ce) – consideră că Churchill nu a „depășit" depresia ca să devină un bun lider de război, ci, mai degrabă, că experiența directă a depresiei l-a făcut să fie un bun lider de război.

Într-un articol pentru, BBC Gray susține că „deschiderea excepțională" a lui Churchill spre emoții intense e motivul pentru care putea să simtă pericolele pe care mințile obișnuite nu puteau să le vadă. „Pentru majoritatea politicienilor și liderilor de opinie care au dorit să-l astâmpere pe Hitler, naziștii nu însemnau nimic mai mult decât o expresie gălăgioasă a naționalismului german", scrie Gray. Era nevoie de o minte atipică care să comunice o amenințare atipică. „Previziunea asupra ororii ce avea să urmeze a datorat-o vizitelor câinelui negru."

Așadar, da, depresia este un coșmar. Dar poate fi, totodată, un coșmar util? Poate fi unul care face lumea mai bună în anumite sensuri?

Uneori, legăturile dintre depresie, anxietate și productivitate sunt de necontestat. Gândește-te la pictura omniprezentă a lui Edvard Munch, *Strigătul*, de exemplu. Nu doar că reprezintă cea mai veritabilă descriere a unui atac de panică, ci a fost și – potrivit spuselor artistului însuși – inspirată direct dintr-un moment de teroare existențială. Iată însemnările din jurnalul său:

„Mergeam pe stradă în timp ce apunea soarele; deodată, cerul a devenit roșu ca sângele. M-am oprit și m-am sprijinit de gard, simțindu-mă obosit într-un mod de nedescris. Limbi de foc și de sânge au pătat fiordul negru-albăstrui. Prietenii mei au continuat să meargă, în timp ce eu am rămas în urmă, tremurând de frică. Apoi, am auzit strigătul infinit, imens al naturii."

Dar, chiar și în lipsa unei dovezi clare că un episod tipic depresiv a inspirat o operă tipică de geniu, e imposibil să ignori numărul incontestabil al celor care au înfrânt depresia. Chiar și fără să te concentrezi asupra lui Plath și Hemingway și Woolf, care chiar s-au sinucis, lista de depresivi faimoși e zguduitoare. Și, de cele mai multe ori, există o legătură între boală și munca lor.

O mare parte din munca lui Freud a fost bazată pe analizarea propriei sale depresii și ceea ce considera el că ar fi fost soluția. Pentru el, a funcționat cocaina, dar apoi – după ce a dat-o și altora – a început să realizeze că putea da dependență.

Franz Kafka e un alt membru de pe Aleea Celebrităților cu Depresie. A suferit de anxietate socială și de ceea ce este considerat acum drept depresie clinică întreaga sa viață. Era și ipohondru, trăind cu teama de schimbare fizică și psihică. Dar a fi ipohondru nu înseamnă că nu te poți îmbolnăvi și, când a împlinit treizeci și patru de ani, s-a îmbolnăvit de tuberculoză. În mod interesant, toate lucrurile despre care se știe că i-au ameliorat depresia lui Kafka – înotul, călăritul, cățăratul – erau preocupări sănătoase din punct de vedere fizic.

Cu siguranță, senzația de neputință și claustrofobia din lucrările lui – atât de des interpretate în termeni strict politici – erau și rezultatul faptului că suferea de o boală care te face să te simți claustrofobic?

Cea mai cunoscută poveste a lui Kafka e *Metamorfoza.* Un comis-voiajor se trezește într-o dimineață transformat într-o insectă uriașă care a întârziat la muncă. E o poveste despre efectul dezumanizant al capitalismului, da, însă poate fi citită și ca o metaforă despre depresie, cea mai kafkiană dintre boli. Deoarece, asemenea lui Gregor Samsa, depresivul se poate trezi uneori în încăperea în care a adormit și, totuși, să se simtă complet diferit. Străin de sine însuși.

Captiv într-un coșmar.

Tot așa ar fi putut Emily Dickinson să-și scrie poemul „Am simțit o înmormântare în creier“ 37 fără a suferi de o angoasă mentală puternică? Desigur, majoritatea depresivilor nu ajung să fie niște Lincolni sau Dickinsoni sau Churchilli sau Munchi sau Freuzi sau Kafka (sau Mark Twaini sau Sylvia Plath sau Georgia O'Keeffe sau Ian Curtis sau Kurt Cobaini). Dar nici ceilalți oameni nu ajung să fie dintre aceștia.

Adesea, oamenii folosesc sintagma „în ciuda“, în contextul bolilor psihice. A făcut așa și pe dincolo și atât de și atât de *în ciuda* faptului că suferea de depresie/ anxietate/ OCD/ agorafobie/ orice. Însă, uneori, acel „în ciuda“ ar trebui să fie înlocuit cu „pentru că“. De pildă, eu scriu pentru că sufăr de depresie. Nu eram scriitor înainte de asta. Intensitatea necesară – pentru a explora lucrurile cu o curiozitate și o energie nestăpânite – pur și simplu nu era acolo. Frica ne face să fim curioși. Tristețea ne face să filozofăm. („A fi sau a nu fi?“, e o întrebare pe care mulți depresivi și-o pun zilnic).

Și, ca să ne întoarcem la Abraham Lincoln, ideea e că președintele mereu a suferit de depresie. Niciodată nu a depășit-o complet, însă a trăit cu ea și a reușit să facă multe lucruri mărețe. „Orice lucruri mărețe a reușit Lincoln să facă, ele nu pot fi explicate ca un triumf asupra suferinței personale“, spune Joshua Wolf Shenk în articolul pe care l-am amintit. „Mai degrabă, ele pot fi privite ca un exces al aceluiași sistem care a produs suferința aceea… Lincoln nu a realizat lucruri mărețe fiindcă și-a rezolvat problema melancoliei; problema cu melancolia n-a făcut decât să alimenteze realizările sale extraordinare.“

Deci. Chiar dacă depresia nu e complet depășită, putem învăța să folosim ceea ce poetul Byron denumea ca fiind un „dar de temut“.

Nu trebuie s-o folosim pentru a conduce un popor, precum Churchill sau Lincoln. Nu trebuie s-o folosim nici măcar ca să pictăm o pictură cu adevărat reușită.

Putem, pur și simplu, s-o folosim în viață. De exemplu, eu consider că o conștientizare solemnă asupra mortalității mă poate determina să mă bucur într-un mod dedicat de viață, acolo unde poți să te bucuri de viață. Mă face să prețuiesc momentele petrecute împreună cu copiii mei și cu femeia pe care o iubesc. Adaugă intensitate în moduri nefericite, dar și în moduri pozitive.

Arta și energia politică reprezintă doar o prelungire a acelei intensități care se poate manifesta într-un milion de alte feluri, majoritatea nefiind dintre cele care te vor face faimos, dar printre acestea sunt multe și cele care, pe termen lung, vor adăuga în aceeași măsură în care vor lua de la tine.

Depresia e...

Un război interior.

Un câine negru (mulțumim, Winston Churchill și dr. Johnson).

O gaură neagră.

Un foc invizibil.

O oală sub presiune.

Un diavol din interior.

O închisoare.

O absență.

Un clopot de sticlă („Stăteam sub același clopot de sticlă“, scria Plath, „mistuindu-mă în propriul meu aer stricat“).

Un cod dăunător din sistemul de operare al minții tale.

Un univers paralel.

O luptă pe viață.

Un produs derivat din mortalitate.

Un coșmar real.

O cameră cu ecou.

Întuneric și lipsă de speranță și singurătate.

O coliziune dintre o minte veche și o lume modernă (psihologie evoluționistă).

O durere a naibii de mare.

Depresia este și…

Mai mică decât tine.

Întotdeauna este mai mică decât tine, chiar și atunci când pare imensă. Ea operează prin tine, nu tu operezi prin ea. Se prea poate să fie un nor negru care trece pe cer, însă – dacă asta e metafora – tu ești cerul.

Tu ai fost acolo înaintea ei. Iar norul nu poate exista fără cer, însă cerul poate exista fără nor.

O conversație prin timp – partea a treia

EU DE ATUNCI: E înspăimântător.
EU DE ACUM: Ce anume?
EU DE ATUNCI: Viața. Mintea mea. Greutatea ei.
EU DE ACUM: Șșșșt. Încetează! Ești doar puțin captiv într-un moment. Acel moment se va schimba.
EU DE ATUNCI: Andrea o să mă părăsească.
EU DE ACUM: Nu. N-o va face. O să se căsătorească cu tine.
EU DE ATUNCI: Ha! De parcă s-ar lega cineva de un ciudat inutil ca mine. Ar face-o cineva?
EU DE ACUM: Da. Și iată, faci progrese. Mergi la magazin acum și nu ai atacuri de panică. Nu mai simți greutatea aia tot timpul.
EU DE ATUNCI: Ba da.
EU DE ACUM: Nu. A fost ziua aia de săptămâna trecută când eram – *erai* – afară, la soare, mergeai prin parc și ai simțit ușurare. Un moment în care nu te gândeai.
EU DE ATUNCI: De fapt, da. Da. E adevărat. Am mai avut unul azi-dimineață. Stăteam în pat, pur și simplu întrebându-mă dacă mai avem cereale. Și asta a fost. A fost un lucru normal și a durat mai mult de un minut. Doar am stat acolo, gândindu-mă la micul dejun.
EU DE ACUM: *Vezi?* Deci știi că lucrurile nu vor fi mereu la fel. Vreau să spun că lucrurile care s-au întâmplat *azi* nu au mai fost la fel ca până acum.
EU DE ATUNCI: Dar încă e atât de intens.
EU DE ACUM: Și va fi mereu. Întotdeauna vei simți lucrurile mai

intens. Iar depresia s-ar putea să fie mereu acolo, așteptând următoarea cădere. Dar te așteaptă și atât de multă *viață*! Ce te-a învățat depresia e că o zi poate fi o dilatare lungă și intensă a timpului.

EU DE ATUNCI: O, Doamne, da!

EU DE ACUM: Ei bine, atunci nu-ți face griji cu privire la trecerea timpului. O zi poate fi infinită.

EU DE ATUNCI: „Închis și într-o coajă de nucă m-aș putea socoti rege al nemărginirii." [38]

EU DE ACUM: Hamlet? Impresionant. Am uitat toate acele replici până acum. A trecut mult timp de la facultate încoace.

EU DE ATUNCI: Încep să te cred.

EU DE ACUM: Mulțumesc.

EU DE ATUNCI: Vreau să spun, posibilitatea că ai exista. Posibilitatea că eu aș putea exista timp de mai mult de o decadă în viitor. Și că m-aș putea simți mult mai bine.

EU DE ACUM: E adevărat. Exiști. Și ai o familie a ta. Ai o viață. Nu e perfectă. Nicio viață de om nu e. Dar e a ta.

EU DE ATUNCI: Vreau dovezi.

EU DE ACUM: Nu pot. Nu există o mașină a timpului.

EU DE ATUNCI: Nu, nu există. Presupun că pot doar să sper.

EU DE ACUM: Da. Ai încredere.

EU DE ATUNCI: O să încerc.

EU DE ACUM: Deja ai făcut-o.

4

Viața

„Și chiar dacă inima fi-va-ți frântă, așa frânt tot să trăiești“

Lord Byron, *Pelerinajul lui Childe Harold* 39

Lumea

Lumea e concepută într-o manieră care ajunge din ce în ce mai mult să ne deprime. Fericirea nu e benefică pentru economie. Dacă am fi fost fericiți cu ceea ce aveam deja, de ce am fi avut nevoie de mai mult? Cum vinzi o cremă antiîmbătrânire? Faci pe cineva să se îngrijoreze cu privire la îmbătrânire. Cum îi determini pe oameni să voteze cu un anumit partid politic? Îi faci să se îngrijoreze cu privire la imigrare. Cum îi determini să-și facă asigurare? Îi faci să se îngrijoreze cu privire la orice. Cum îi determini să-și facă operații estetice? Le evidențiezi defectele fizice. Cum îi determini să se uite la o emisiune TV? Inducându-le ideea că ar rata ceva. Cum îi determini să-și cumpere un smartphone? Dându-le impresia că rămân în urmă.

A fi calm a devenit un soi de act revoluționar. A fi fericit cu existența ta neîmbunătățită. A te simți confortabil cu propriul tău sine uman, dezordonat, nu e prielnic pentru afaceri.

Și, cu toate astea, nu avem o altă lume în care să trăim. Și, de fapt, când ne uităm cu adevărat îndeaproape, lumea lucrurilor și a reclamelor nu înseamnă viață. Viața e reprezentată de alte lucruri. Viața e ceea ce rămâne când dai la o parte toate porcăriile alea sau, cel puțin, când le ignori o vreme.

Viața e atunci când oamenii te iubesc. Nimeni nu va alege vreodată să trăiască pentru un iPhone. Oamenii care te caută pe iPhone sunt ceea ce contează.

Și, odată ce începem să ne revenim și să trăim din nou, o facem cu alți ochi. Lucrurile devin mai clare, iar noi devenim conștienți de lucrurile pe care nu le vedeam înainte.

Norii ciupercă

Niciodată nu prevăzusem dubla lovitură a anxietății și a depresiei înainte ca ele să mă lovească fatal la vârsta de douăzeci și patru de ani. Dar ar fi trebuit s-o fac. Toate semnalele de alarmă erau acolo. Momentele de disperare de pe vremea când eram adolescent. Permanentele griji cu privire la orice. Și, în special, cred că multe semne s-au arătat în perioada în care eram student la Universitatea Hull. Totuși, problema cu semnalele de alarmă e aceea că nu am trăit decât trecutul, nu și viitorul, și e greu să știi că se va întâmpla ceva ce nu s-a întâmplat încă.

Avantajul de a fi *avut* depresie e că știi la ce să fii atent și erau multe de observat în perioada în care am fost la facultate, însă eu nu le-am văzut niciodată.

Obișnuiam să privesc cerul, în timp ce stăteam la etajul al cincilea din biblioteca universității, imaginându-mi, cu un soi de teroare întunecată, nori ciupercă la orizont. Uneori mă simțeam oarecum bizar. Cu marginile neclare, de parcă aș fi fost o pictură umblătoare. Și, acum că mă gândesc, chiar aveam nevoie de mult alcool.

Avusesem și ceea ce se cheamă un atac de panică, deși nu la aceeași intensitate ca cele ce urmau să se petreacă. Iată ce s-a întâmplat.

În cadrul studiilor mele de Istorie Britanică, m-am înscris la cursul de Istoria Artei. Cu toate că nu mi-am dat seama atunci, asta însemna că, la un moment dat, urma să am o prezentare pe tema unei mișcări a artei moderne (am ales cubismul).

Nu pare a fi mare lucru, însă mă înspăimânta mai mult decât orice. Întotdeauna îmi fusese teamă să vorbesc și să susțin ceva în

public. Dar asta a fost diferit. Pur și simplu nu puteam să-mi însușesc ideea că urma să stau în fața unei săli de seminar pline cu – oh! – doisprezece, poate treisprezece oameni, și să le vorbesc timp de douăzeci de minute. Oamenii aveau să se gândească la mine în mod activ și să fie atenți la mine și să asculte cuvintele care îmi ieșeau pe gură.

– Toată lumea se emoționează, mi-a spus mama la telefon. Nu e nimic de care să te temi. Și, cu cât se apropie mai mult momentul, cu atât mai aproape e de a se termina totul.

Dar ce știa ea?

Adică, dacă mi-ar fi curs sânge din nas? Dacă nu aș fi putut vorbi deloc? Dacă aș fi făcut pipi pe mine? Mai erau și alte îndoieli. Cum rostești „Picabia"? Era mai bine să folosesc accentul franțuzesc pentru denumirea picturii lui George Braque, *Nature morte*?

Preț de vreo cinci săptămâni nu prea m-am putut bucura de nimic, deoarece urma chestia asta și nu puteam să chiulesc, deoarece asta făcea parte din evaluarea de curs. Chestia cu privire la care eram cel mai îngrijorat era faptul că trebuia să coordonez discursul citit cu prezentarea slide-urilor. Dacă puneam slide-urile invers? Dacă vorbeam despre *Portretul lui Picasso* al lui Juan Gris în timp ce pe slide-uri apărea, de fapt, o pictură de-a lui Picasso? Existau infinite posibilități coșmarești.

Așadar, după cum mișcarea în artă, care era subiectul prezentării, avea de a face cu abandonarea perspectivei, și eu începeam să rămân fără vreo perspectivă.

Și a sosit ziua cu pricina. Marți, 17 martie 1997. Era ca multe alte zile cenușii din Hull. Dar nu întocmai. Aparențele erau înșelătoare. Se simțea amenințarea în aer. Totul – până și mobila din căminul nostru studențesc – arăta ca niște arme secrete dintr-un război invizibil împotriva mea. Nu mă ajuta nici faptul că citeam *Dracula* pentru cursul de literatură gotică. („Sunt cu totul într-o mare de întrebări. Mă îndoiesc. Mă tem. Mă gândesc la lucruri stranii pe care nu le pot mărturisi propriului meu suflet." 40)

– Oricând poți să te prefaci că ești bolnav, a spus noua mea prietenă de pe atunci și viitoarea mea soție, Andrea.

– Nu, nu pot. Face parte din evaluare. Din *evaluare*!

– Dumnezeule, Matt, calmează-te! Ai transformat chestia asta în ceva ce nu e.

Și apoi am fost la farmacie și am cumpărat o cutie de Natracalm și

am înghițit cât de multe am putut din cele douăzeci și patru de tablete. (Cred că vreo șaisprezece. Din două bliestere. Aveau gust de iarbă și cretă.) Am așteptat starea de calm promisă.

Dar starea asta nu a venit. În schimb, am simțit mâncărime. Iar apoi, iritație.

Eram iritat pe tot gâtul și pe mâini. Bășici roșii, furioase. Nu doar că mă mânca pielea, ci mă și ardea. Seminarul era abia la două și un sfert. Poate că iritația era o reacție la stres. Poate aveam nevoie de altceva care să mă calmeze. Am mers la barul sindicatului studențesc și mi-am luat o halbă de bere lager [41] și două vodka cu lime. Am fumat o țigară. Cu zece minute înainte de prezentare, mă aflam în toaleta Departamentului de Istorie holbându-mă la o svastică pe care o desenase cu pixul un idiot pe lemnul gălbui al ușii.

Gâtul îmi arăta tot mai rău. Am stat în toaletă, analizându-mă tăcut în oglindă.

Am simțit puterea timpului. Puterea timpului ca a unui lucru nemișcător.

– Oprește-te, am șoptit.

Dar timpul nu se oprește. Nici măcar când îl rogi frumos.

După care am făcut-o. Mi-am susținut prezentarea. M-am bâlbâit și am vorbit fragil ca o frunză tomnatică în mintea mea și am încurcat slide-urile de câteva ori și nu am reușit să spun nimic din ce nu scrisesem deja ca discurs. Oamenii nu au râs de iritația mea. Doar păreau să se simtă foarte, foarte prost.

Dar, pe la jumătate, am devenit detașat. M-am *irealizat*. Legătura care mă ținea atașat de sentimentul de sine, de sentimentul de a fi eu însumi, a fost tăiată și a plutit tot mai departe, asemenea unui balon cu heliu. Presupun că a fost o experiență tipică în afara corpului. Eram acolo, nu chiar deasupra propriului corp, însă deasupra și lângă el, toate deodată, privindu-mă și auzindu-mă, atât de înălțat asupra propriei mele conștiințe încât mă puteam părăsi întru totul.

Presupun că a fost un atac de panică. Primul, în adevăratul sens al cuvântului, deși nu se compară cu cele pe care le-am avut mai târziu, în Ibiza, sau acasă, când am locuit din nou cu părinții. Ar fi trebuit să fie un semnal de alarmă, însă n-a fost, deoarece mă panicasem dintr-un *motiv anume.* OK, nu era un motiv de panică adevărat, dar, în mintea mea, era. Și, dacă ai un atac de panică dintr-un anumit motiv – te aleargă un leu, ușa de la lift nu se deschide, nu știi să pronunți „clarobscur" – atunci nu e tocmai un atac de panică,

ci un răspuns normal la o situație demnă de teamă.

A te panica fără un motiv anume e nebunie curată. A te panica dintr-un motiv e ceva normal și sănătos. Încă mă aflam în zona sănătoasă.

Corect.

Dar e întotdeauna dificil să vedem viitorul raportându-ne la prezent, chiar dacă e fix în fața ochilor.

Marele A

Anxietatea e partenerul depresiei. Însoțește jumătate dintre cazurile de depresie. Uneori, declanșează depresia. Uneori, depresia declanșează anxietatea. Uneori, pur și simplu coexistă, ca un mariaj coșmaresc. Cu toate că, desigur, e posibil să ai anxietate fără depresie și invers.

Anxietatea și depresia sunt o combinație interesantă. În multe feluri, sunt experiențe diferite și, totuși, dacă le îmbini, nu vei obține o zonă intermediară de fericire. Ba chiar dimpotrivă. Anxietatea care, de cele mai multe ori, se precipită spre panică e un coșmar derulat la viteză mare. Anxietatea, chiar mai mult decât depresia, poate fi intensificată de modul în care trăim în secolul XXI. De lucrurile care ne înconjoară.

Smartphone-uri. Publicitate (îmi vine în minte un citat extraordinar din David Foster Wallace – „Am făcut ceea ce se presupune că ar trebui să facă toate reclamele: să creeze o anxietate care încetează prin achiziție"). Followerii de pe Twitter. Minciunile de pe Facebook. Instagram. Cantitatea prea mare de informații. E-mailurile la care nu ai răspuns. Aplicațiile de întâlniri. Războiul. Evoluția rapidă a tehnologiei. Planificarea urbană. Schimbările de climă. Transportul în comun supraaglomerat. Articolele pe tema „erei post-antibiotice". Modelele photoshopate de pe copertile revistelor. Ipohodria indusă de Google. O gamă infinită de alegeri („anxietatea e buimăceala libertății" – Søren Kierkegaard). Shoppingul online. Dezbaterea dacă „ar trebui să mâncăm unt". Traiul atomizat. Toate acele drame TV americane la care ar fi trebuit să ne uităm. Toate acele cărți premiate pe care ar fi trebuit să le citim.

Toate acele staruri pop de care nu am auzit. Toată *lipsa* pe care ar trebui să o simțim. Satisfacția imediată. Distragerea constantă. Munca, munca, munca. Douăzeci și patru de ore de orice.

Poate că anxietatea e inevitabilă dacă vrei să fii în acord cu lumea modernă. Însă aici trebuie să distingem din nou între anxietate și „Anxietate". De pildă, eu am fost mereu o persoană anxioasă. Când eram copil, îmi făceam multe griji cu privire la moarte. Cu siguranță, mai mult decât ar trebui un copil s-o facă. Când aveam zece ani, urcam în patul părinților mei și le spuneam că mi-e teamă să adorm, pentru că poate m-aș fi trezit fără să mai pot vedea sau auzi. Mă temeam să întâlnesc oameni noi, mă durea stomacul duminică seara pentru luni dimineața, odată chiar am plâns – la paisprezece ani – pentru că muzica nu mai era la fel de bună cum fusese când eram mic. Ce-i drept, am fost un copil sensibil.

Dar anxietatea propriu-zisă – tulburarea de anxietate generalizată și tulburarea de panică generalizată cu care am fost, de asemenea, diagnosticat – poate fi (dar nu întotdeauna) ceva demn de disperare. Poate fi o slujbă cu normă întreagă și o grijă de proporțiile unui uragan.

Acestea fiind spuse, din propria mea experiență, anxietatea – într-o măsură chiar mai mare decât depresia – poate fi tratată foarte bine.

Încetinește

Dacă suferi doar de anxietate sau de o depresie accelerată, care apare atunci când e combinată cu anxietatea, sunt lucruri la care poți recurge. Unii oameni iau pastile. Unora acestea le salvează viața. Dar, așa cum am văzut, a găsi pastila potrivită e un procedeu științific delicat deoarece, de fapt, știința creierului este în sine un lucru *la care nu prea s-a ajuns.*

Instrumentele care se folosesc pentru analizarea creierului uman viu – chestiile precum TAC (tomografia axială computerizată) și, mai târziu, RMN (rezonanța magnetică nucleară) nu există decât de câteva decenii. Desigur, lucrurile acestea sunt foarte bune pentru a obține imagini multicolore și drăguțe ale creierului și la a ne spune ce părți ale creierului sunt cele mai active. Ele pot indica partea creierului care răspunde de sentimentul de plăcere pe care îl avem când mâncăm un baton de ciocolată sau neplăcerea pe care o resimțim când auzim un bebeluș plângând. Chestii inteligente. Dar există și puncte slabe ale acestor sisteme.

„Majoritatea părților creierului se ocupă cu lucruri diferite în momente diferite", spune dr. David Adam, autorul cărții *The Man Who Couldn't Stop.* Amigdala, de pildă, joacă un rol atât în excitarea sexuală, cât și în starea de teroare – dar un RMN nu poate să facă diferența dintre pasiune și panică… Așadar, ce se presupune că ar trebui să credem când amigdala determină luminarea la un examen RMN în momentul în care ni se arată o fotografie cu Cameron Diaz ori cu Brad Pitt, că ne temem de ei?

Așadar, instrumentele nu sunt perfecte. Și nici neuroștiințele nu sunt.

Unele lucruri sunt binecunoscute, însă majoritatea nu sunt cunoscute deloc. Poate tocmai această lipsă a înțelegerii depline e motivul unui stigmat încă existent cu privire la bolile psihice. Acolo unde există mister, există și teamă.

La urma urmei, nu există niciun leac infailibil. Există pastile, însă numai un mincinos ar putea spune că funcționează mereu sau că reprezintă întotdeauna soluția ideală. Totodată, rareori se întâmplă ca cineva să fie vindecat fără un surplus de ajutor. Însă, atunci când vine vorba de anxietate, cel puțin aparent, e ceva ce funcționează la nivel general, într-o mai mică sau mai mare măsură.

Mai precis, e vorba despre *încetinire.* Anxietatea îți face mintea să lucreze la o viteză mult mai mare decât cea normală, așa că abordarea acelui ritm mental s-ar putea să nu fie ceva simplu. Însă funcționează. Anxietatea dă la o parte toate virgulele și punctele de care avem nevoie pentru a ne da sens nouă înșine.

Iată câteva metode prin care poți adăuga punctuația necesară minții:

Yoga. Eu aveam fobie de yoga, însă acum sunt un convertit. Este extraordinară deoarece, spre deosebire de alte terapii, tratează mintea și corpul ca parte din același întreg.

Încetinerea respirației. Nu mai respira adânc și disperat. Ci blând. Cinci timpi pentru inspirație și cinci pentru expirație. E dificil, însă e și mai dificil să te panichezi dacă reușești să respiri relaxat. Foarte multe simptome ale anxietății – amețeala, furnicăturile, și tremuratul – sunt determinate de respirația superficială.

Meditația. Nu trebuie să faci incantații. Doar stai jos pentru cinci minute și încearcă să te gândești la un singur lucru care te calmează. O barcă ancorată pe o mare ale cărei valuri sclipesc. Chipul cuiva iubit. Sau concentrează-te doar pe respirație.

Acceptarea. Nu mai lupta pentru lucruri, simte-le. Tensiunea vine din opunere, relaxarea e despre a merge mai departe.

Trăiește în prezent. Iată ce spune maestrul de meditație Amit Ray: „Dacă vrei să răzbești

anxietatea de viață, trăiește prezentul. Trăiește suflarea."

Iubește. Anais Nin a denumit anxietatea ca fiind „cel mai mare ucigaș al iubirii". Însă, din fericire, și opusul e adevărat. Iubirea e cel mai mare ucigaș al anxietății. Iubirea e o forță care iese în exterior. E calea noastră de ieșire din propriile terori, fiindcă anxietatea e o boală care ne capturează în propriile coșmaruri. Nu e egoism, chiar dacă oamenii așa îl percep. Dacă ți-a luat foc piciorul, nu e egoist să fii concentrat asupra durerii sau a fricii de flăcări. Așa e și cu anxietatea. Oamenii care suferă de boli psihice nu sunt captivi în propria lor ființă din cauză că sunt mai egocentrici și mai egoiști decât alți oameni. Desigur că nu. Ei pur și simplu simt lucruri care nu pot fi ignorate. Lucruri care îndreaptă săgețile spre interior. Dar e un așa mare ajutor să ai alături oameni pe care îi iubești și care te iubesc. Nu trebuie să fie vorba de iubire romantică sau iubire din partea familiei. A te forța să vezi lumea prin prisma iubirii poate fi sănătos. Iubirea reprezintă o atitudine față de viață. Ne poate salva.

Suișuri și coborâșuri

După cum am spus, atunci când mă panicam, îmi doream să existe un pericol real. Dacă ai un atac de panică dintr-un motiv anume, acela nu e un atac de panică, ci un răspuns logic la o situație de temut. De asemenea, când mă simțeam tras în acea tristețe greoaie și infinită, îmi doream să existe o cauză exterioară.

Însă, odată cu trecerea timpului, am aflat ceva ce nu știam înainte. Am aflat că a merge în jos nu era singura posibilitate. Dacă rezistai, dacă trăgeai de tine, situația se îmbunătățea. Se îmbunătățea și se înrăutățea și apoi se îmbunătățea.

Suișuri și coborâșuri, suișuri și coborâșuri, după cum îmi spusese un medic homeopat pe vremea când locuiam în casa părinților mei (cuvintele homeopatei funcționaseră mai bine decât tincturile ei).

Paranteză

(Depresia e ceva straniu. Chiar și acum, când scriu asta, la o distanță de paisprezece ani de momentul în care m-am aflat cel mai jos, tot nu am scăpat complet de ea. O depășești, însă, în același timp, nu o depășești niciodată în întregime. Revine secvențial, când ești obosit sau anxios sau când ai mâncat porcării și te prinde cu garda jos. Chiar acum câteva zile m-am trezit cu ea. I-am simțit cercurile fumurii deasupra capului, cu sentimentul acela rău-prevestitor de frică de viață. Dar apoi, după ce am petrecut o dimineață cu cei mai tari copii din lume de cinci, respectiv șase ani, s-a retras. Acum, e ceva ce pun între paranteze. Lecție de viață: calea de scăpare nu e niciodată prin tine însuți.)

Petrecerile

Timp de zece ani din viața mea nu am putut merge la o petrecere fără să fiu îngrozit. Da, iată-mă pe mine, care lucrasem în Ibiza pentru cea mai mare și mai dezlănțuită petrecere din Europa, incapabil să intru într-o încăpere plină de oameni veseli, cu pahare de vin în mână, fără să am un atac de panică.

La scurt timp după ce am fost publicat, îmi făceam griji că aș fi fost lăsat deoparte, așa că m-am simțit obligat să merg la o petrecere de Crăciun a literaților. Eram treaz, din moment ce încă mă temeam înfiorător de tare de alcool, și m-am îndreptat spre o încăpere în care m-am simțit imediat pe din afară, întrucât oameni geniali faimoși (Zadie Smith, David Baddiel, Graham Swift) păreau să se afle peste tot, cu fețele lor inteligente, simțindu-se în elementul lor pe deplin.

Desigur, niciodată nu e ușor să umbli într-o încăpere plină de oameni. E momentul acela ciudat în care te găsești plutind pe acolo, ca o moleculă singuratică, în timp ce toți ceilalți stau în cercurile lor mici și restrânse, râzând și discutând.

Am rămas în mijlocul încăperii, uitându-mă după cineva pe care îl știam și din alt motiv decât acela că era faimos, și nu am putut găsi pe nimeni. Îmi țineam paharul de apă minerală (mă temeam prea tare de cofeină și zahăr ca să pot bea altceva) și am încercat să mă gândesc că stânjeneala mea mă făcea să fiu un geniu. Până la urma urmei, Keats și Beethoven și Charlotte Brontë detestau petrecerile. Dar apoi, am realizat că erau probabil milioane de negenialoizi care detestau petrecerile, de asemenea.

Preț de vreo două secunde m-am privit accidental în ochi cu Zadie Smith. Ea s-a întors. Cu siguranță a crezut că eram un dubios.

Regina literaturii mă crede un dubios!

Cu o sută nouăzeci și unu de ani înainte de petrecerea aceea și la doar câțiva kilometri distanță, Keats stătea și scria o scrisoare către prietenul său, Richard Woodhouse.

„Când mă aflu într-o încăpere cu Oameni", a scris el, „dacă mă eliberez vreodată de a medita la creațiile propriei mele minți, atunci nu sinele meu merge acasă la mine, ci identitatea tuturor celorlalți din încăpere începe să mă apese atât de puternic, încât, în scurt timp, sunt anihilat".

În timp ce stăteam acolo, iar bulele de dioxid de carbon mi se spărgeau în pahar, am simțit un fel de anihilare. Am început să nu mai fiu pe deplin sigur că mă aflam acolo cu adevărat și am simțit că plutesc. Asta era. O recidivare. Săptămâni, poate că luni de depresie mă așteptau.

Respiră, mi-am spus. *Doar respiră.*

Aveam nevoie de Andrea. Aerul se rarefia. Mă aflam în cerc. Trecusem de linia orizontului. Nu-mi era deloc bine. Eram pierdut în gaura neagră creată de mine însumi.

Am pus paharul pe o masă și am ieșit de acolo. Am lăsat la garderobă o haină care, din ce știu, ar putea fi tot acolo. Am ieșit în noaptea londoneză și am alergat scurta distanță până la cafeneaua în care Andrea, eterna mea salvatoare, mă aștepta.

– Ce s-a întâmplat? a întrebat ea. Credeam că stai o oră.

– N-am putut. Trebuia să plec de acolo.

– Ei bine, ai plecat. Cum te simți?

M-am gândit la asta. Cum mă simțeam? Ca un idiot, evident. Dar, totodată, atacul meu de panică trecuse. Pe timpuri, atacurile de panică nu treceau pur și simplu. Ele pur și simplu se transformau în și mai multe atacuri de panică, doborându-mă, ca pe un dușman, până când depresia venea și îmi cucerea mintea. Dar nu. Mă simțeam din nou destul de normal. O persoană normală, alergică la petreceri. Îmi venise să mor la petrecere, dar nu întocmai. Serios, doar voisem să plec de acolo. Dar, cel puțin, măcar am intrat în încăpere. Chiar și ăsta era un progres. Un an mai târziu, aveam să fiu mai bine, nu doar ca să merg la petrecere, ci și să călătoresc singur până acolo. Uneori, pe calea anevoioasă și dură a recuperării, ceea ce pare a fi un eșec poate fi un pas înainte.

#motivesăiubeștiviața

Am întrebat câțiva oameni care au experimentat depresia, anxietatea sau gândurile sinucigașe: „Ce te ajută să mergi mai departe?“ Acestea au fost motivele lor să iubească viața:

@Matineegirl
Prietenii, familia, acceptarea, împărtășirea, a ști că, în cele din urmă, câinele negru va pleca. #motivesăiubeștiviața

@mannyliz
Pe scurt, copiii mei. Ei nu au cerut să se nască dintr-o mamă care, din când în când, se chinuie să rămână pe linia de plutire.

@groznez
#motivesăiubeștiviața Yoga. Nu aș putea rezista fără ea.

@Ginny_Bradwell
#motivesăiubeștiviața Să ajungi la concluzia că a fost în regulă să fii bolnav și că nu existau remedii rapide.

@AlRedboots
Golul pe care l-ai lăsa în urmă ar fi mai mare decât durerea de a fi în viață. #motivesăiubeștiviața

@LeeJamesHarrison
Să-ți fie ciudă pe tine însuți pentru intermitentele zile nasoale față de momentele care sunt minunate la o calitate HD, ca rezultat.

@H3llInHighH33ls
Sunt momente și zile în care se ridică ceața. Acelea sunt extraordinare. #motivesăiubeștiviața

@simone_mc
#motivesăiubeștiviața pentru mine? Viitorul. Ceea ce nu am văzut până acum din țara asta. Să găsesc și să întâlnesc alte persoane care apreciază referințele sentimentale din *Star Trek*.

@Erastes
#motivesăiubeștiviața Zilele încep să fie mai lungi după data de 21 decembrie. Ceva de care să te agăți în vremurile întunecate.

@PixleTVPi
Singurul meu motiv să iubesc viața e prietenul meu cel mai bun. #motivesăiubeștiviața

@paperbookmarks
pentru că, deși sufăr constant, am în jurul meu cei mai susținători oameni și cele mai bune cărți. #motivesăiubeștiviața

@ameliasnelling
#motivesăiubeștiviața Încă nu am văzut Islanda, locul în care îmi va fi împrăștiată cenușa.

@debecca
#motivesăiubeștiviața Ca să le fac în ciudă cancerului, tulburării bipolare și tuturor celorlalte chestii care încearcă să îmi pună capăt înainte de vreme.

@vivatrampv

Chirurgii s-au străduit atât de mult pentru a-mi oferi viitorul pe care merit să-l am #motivesăiubeștiviața

@lilianharpl

#motivesăiubeștiviața Fiindcă cealaltă variantă nu e maleabilă.

@NickiDavies

Sunt un dubios, un depresiv optimist! Chiar și atunci când e foarte rău, eu tot cred că poate fi mai bine. #motivesăiubeștiviața

@Leilah_Makes

Mă liniștește să păstrez obiceiuri. Îmi oferă un pic de control. #motivesăiubeștiviața

@Doc_Megz_to_be

Viitorul imprevizibil. Poate să-ți dea anxietate, dar e și asemenea unei cărți cu o poveste greu de prevăzut. #motivesăiubeștiviața

@ilonacatherine

Nu toată lumea consideră că ești atât de inutil precum te consideri tu în punctele cele mai de jos ale depresiei. Ai încredere în ceilalți. #motivesăiubeștiviața

@stueygod

Muzica. #motivesăiubeștiviața

@ameliasward

Diminețile însorite. #motivesăiubeștiviața

@DolinaMunro

Rulourile cu șuncă. #motivesăiubeștiviața

@mirandafay

Aerul proaspăt. Iubirea lipsită de compromisuri a

unui câine credincios. #motivesăiubeștiviața

@jeebreslin
Pentru că, în adânc, există un sine extraordinar care te iubește și care își dorește să învingi și să câștigi și să fii fericit. #motivesăiubeștiviața

@ylovesgok
Conștientizarea faptului că pot primi ajutor. #motivesăiubeștiviața

@wilsonxox
Apusurile. Și acel gen muzical atipic care îți ajunge până în măduva oaselor. #motivesăiubeștiviața

@MagsTheObscure
Fratele de care am grijă. Acesta e unul dintre principalele motive pentru care încă sunt îngrijitor social. El e luminița de la capătul tunelului meu. #motivesăiubeștiviața

@jaras76
Posibilitățile. Depășirea următoarei provocări. Fotbalul. #motivesăiubeștiviața

@HHDreamWold
Sinuciderea îi poate face pe prietenii și familia mea să intre în depresie, iar eu nu aș putea dori nimănui asta vreodată. #motivesăiubeștiviața

@DebWonda
Totul trece – bucuria vine după tristețe, căldura topește gheața. #motivesăiubeștiviața

@legallyogi
Ultima mea depresie a fost una severă, post-natală. A fost o perioadă oribilă. Pentru mine #motivesăiubeștiviața au fost familia mea și faptul că știam că va trece.

@ayaanidilsays

#motivesăiubeștiviața Aș spune că prietenii cei mai buni. Marile Posibilități.

@lordof1

Câinii au nevoie mereu de cineva care să-i scoată dimineața la plimbare. #motivesăiubeștiviața

@UTBookblog

Experiența de a ști că mâine va fi o zi mai bună. Familia mea, iubitul meu, prietenii… și teancul meu de cărți de citit! #motivesăiubeștiviața

@GoodWithoutGods

#motivesăiubeștiviața Deoarece 7 x 10 la puterea 49 de atomi nu se vor mai dispune niciodată în felul acesta. E un privilegiu unic.

@Book_Geek_Says

Sprijinul din partea mamei mele și, acum, din partea iubitului meu, care au fost alături de mine în cele mai de jos momente, acum trei ani. #motivesăiubeștiviața

@Teens22

#motivesăiubeștiviața Iubirea este cel mai bun motiv să iubești viața. Iubirea de sine, iubirea față de alții, iubirea față de viață și dovada binelui. #motivesăiubeștiviața

@ZODIDOG

#motivesăiubeștiviața În unele zile, totul e simplu, precum cerul albastru și razele de soare. Sau drăgălășenia și recunoștința animăluțului meu de companie chinchilla.

@Halftongue

Uneori, pentru mine #motivesăiubeștiviața nu însemnau nimic mai mult decât faptul că „oamenii ar fi fost triști și furioși dacă n-aș fi făcut-o“. Acelea

au fost niște zile grele.

@tara818
#motivesăiubeștiviața Trebuia să-mi hrănesc copilul. Am avut o anxietate paralizantă și depresie post-natală, sunt aici doar pentru că trebuia să am grijă de el.

@BeverlyBambury
Nu știu ce m-a ținut de fiecare dată, însă niciodată – pe termen lung – n-a fost o opțiune viabilă să n-o fac. Hotărâre de neclintit? #motivesăiubeștiviața

@wolri
#motivesăiubeștiviața Lucrurile simple – sprijinul soțului meu, faptul că nu mă sufoca în momentele dificile, în principiu, familia și cățelușul meu.

@Lyssa_1234
Faptul că nu voiam să îmi rănesc părinții/rudele/partenerul. Nu contează cât de jos ajung, știu că oamenilor ăstora le-ar fi dor de mine #motivesăiubeștiviața

@BlondeBookGirl
Pentru mine #motivesăiubeștiviața includ „a-mi imagina fețișoara pisicuței mele dacă nu aș mai fi acolo“, „mama/sora mea“ și „toate cărțile pe care chiar vreau să le citesc.“

@gourenina
Să știu că depresia mea niciodată nu a fost veșnică și că mereu a existat o cale de ieșire. #motivesăiubeștiviața

@Despard
A fost mai bine înainte și va fi iarăși. #motivesăiubeștiviața

Lucruri care mă fac să mă simt mai rău

Cafeaua.
Lipsa somnului.
Întunericul.
Frigul.
Septembrie.
Octombrie.
După-amiezile.
Mușchii încordați.
Ritmul existenței contemporane.
Postura greșită a corpului.
Să fiu departe de oamenii pe care îi iubesc.
Să stau jos prea mult timp.
Reclamele.
Să mă simt ignorat.
Să mă trezesc la trei dimineața.
Televizorul.
Bananele (cu privire la asta nu sunt sigur, cred că e doar o coincidență).
Alcoolul.
Facebook-ul (uneori).
Twitter-ul (uneori).
Termenele de predare.
Editarea.
Deciziile dificile (știți voi, ce șosete să porți).

Să mă îmbolnăvesc fizic.
Să mă gândesc că mă simt depresiv (cel mai dăunător cerc).
Să nu beau destulă apă.
Să-mi verific punctajul pe Amazon.
Să merg singur la evenimente sociale.
Să călătoresc cu trenul.
Camerele de hotel.
Să fiu singur.

Lucruri care (uneori) mă fac să mă simt mai bine

Atenția conștientă (mindfulness).
Alergatul.
Yoga.
Vara.
Somnul.
Respirația lentă.
Să mă aflu lângă oamenii pe care-i iubesc.
Să citesc poemele lui Emily Dickinson.
Să citesc din *Puterea și gloria* lui Graham Greene.
Să scriu.
Să mănânc sănătos.
Băile/dușurile lungi.
Filmele din anii optzeci.
Să ascult muzică.
Facebook (uneori).
Twitter (uneori).
Plimbările lungi.
„Faptele bune și băile fierbinți“ (Dodie Smith).
Să fac burrito.
Cerul senin și pereții.
Să citesc scrisorile lui Keats. („Nu vezi cât de necesară e o lume a suferinței și problemelor ca să-ți educi inteligența și să o transformi în suflet?)

Depozitul de zile negre.
Încăperile mari.
Să fac ceva altruist.
Mirosul de pâine.
Să port haine curate (să fim serioși, sunt scriitor, ăsta e un lucru mai rar decât ai putea crede).
Să mă gândesc că sunt lucruri care funcționează pentru mine.
Să știu că alte lucruri funcționează pentru alți oameni.
Să mă las complet absorbit de ceva.
Să știu că altcineva ar putea citi aceste cuvinte și că, cine știe?, durerea pe care am simțit-o nu a fost în zadar.

5

A fi

„Așază-ți urechea în dreptul sufletului și ascultă cu atenție.“

Anne Sexton

Elogii pentru papă-lapte

Eu sunt un papă-lapte.

Cred că asta reprezintă o parte și o dimensiune a depresiei și a anxietății sau – ca să fiu mai exact – în a fi o persoană predispusă depresiei și anxietății. Mai cred și că nu voi depăși niciodată în totalitate căderea pe care am avut-o cu paisprezece ani în urmă. Dacă piatra cade cu putere va face valuri pentru totdeauna.

Am trecut de la a nu mă simți niciodată fericit la a mă simți fericit – sau, cel puțin undeva, pe terenul de joacă – în majoritatea timpului. Așadar, sunt un norocos. Dar am devieri. Fie am devieri când sunt cu adevărat depresiv/anxios din cauză că am făcut ceva prostesc (m-am îmbătat prea tare și am venit acasă la ora cinci dimineața, după ce mi-am pierdut portofelul și a trebuit să mă milogesc de taximetriști să mă ducă acasă). Dar, în general, zi de zi, nu mă împotrivesc depresiei. Am o doză mai mare de acceptare. Ăsta sunt. Și, pe lângă asta, a mă *împotrivi* nu face decât să înrăutățească lucrurile. Șmecheria e să te împrietenești cu depresia și anxietatea. Să fii recunoscător pentru ele, fiindcă atunci le poți face față mult mai bine. Iar modul în care m-am împrietenit eu cu ele a fost prin a le mulțumi că sunt un papă-lapte.

Desigur, dacă nu aș fi fost un papă-lapte, nu aș fi cunoscut niciodată zilele acelea oribile de nimicnicie. Zilele acelea în care simți fie panică, fie intensitate, fie o letargie care te doare până în măduva oaselor. Zilele în care te urăști sau în care te îneci în valuri invizibile. Uneori, plângându-mi de milă, mă simțeam prea fragil pentru o lume a vitezei și a unghiurilor potrivite și a zgomotului. (Ador teoria evoluționistă a depresiei adusă de Jonathan Rottenberg

care are de-a face cu a fi incapabil să te adaptezi la prezent: „Un sistem de existență străvechi s-a ciocnit de un mediu nou de operare complicat, creat de o specie remarcabilă.“)

Dar aș fi încercat să mă tratez la un spa mental magic și să cer un remediu pentru condiția mea de papă-lapte? Probabil că nu. Trebuie să simți teroarea vieții pentru a simți și miracolele ei.

Iar eu o simt astăzi, de fapt, chiar în momentul acesta, în ceea ce pare a fi o după-amiază înnorată și destul de cenușie. Simt miracolul pur și impenetrabil care e viața aceasta stranie pe care o avem aici, pe pământ, noi, cei șapte miliarde de oameni, grupați în satele și orășelele noastre de pe punctul acesta albastru, care e planeta noastră, petrecându-ne cele aproximativ 30000 de zile distribuite pe cât de bine putem, într-o insignifianță splendidă.

Îmi place să simt forța acelui miracol. Îmi place să mă cuibăresc în viața aceasta și s-o explorez prin magia cuvintelor și a oamenilor (și prin magia sendvișurilor cu unt de arahide). Și mă bucur să simt fiecare secundă tumultuoasă din viață, și să mi se facă pielea de găină, și să-mi bată inima cu putere când merg printr-o încăpere mare cu toate tablourile lui Tintoretto în Galeria Națională și mă bucur de sinestezia care are loc atunci când îi citesc pe Emily Dickinson sau pe Mark Twain și mintea mea simte căldura acelor vechi cuvinte americane.

A simți.

Despre asta e vorba.

Oamenii pun atât de mult preț pe gândire, însă a simți este esențial. Îmi doresc să citesc cărți care mă fac să râd și să plâng și să mă tem și să sper și să trag un pumn în aer, în semn de triumf. Îmi doresc ca o carte să mă îmbrățișeze ori să mă apuce de ceafă ori de gât. Nu m-ar deranja nici măcar dacă mi-ar trage un pumn în stomac. Pentru că ne aflăm aici pentru a simți.

Îmi doresc viața.

Îmi doresc s-o citesc și s-o scriu și s-o simt și s-o trăiesc.

Îmi doresc ca, pentru cât de mult timp e posibil în existența asta care ține cât ai clipi, să simt tot ce poate fi simțit.

Urăsc depresia. Mi-e teamă de ea. Sunt îngrozit, de fapt. Dar, în același timp, ea m-a făcut să fiu cine sunt. Și, dacă – pentru mine – acesta e prețul pentru a simți viața, atunci e un preț pe care merită să-l plătesc.

Mă mulțumesc să fiu și atât.

Cum să fii puțin mai fericit decât Schopenhauer

Pentru Arthur Schopenhauer, filosoful preferat al depresivului (și, totodată, cel care i-a influențat pe Nietzsche, Freud și Einstein, în moduri diferite, dar semnificative), viața reprezenta o căutare a țelurilor inutile. „Suflăm un balon de săpun pe cât de lung și de lat e posibil, în ciuda certitudinii că se va sparge." Din punctul său de vedere, fericirea e imposibilă, din cauza acestor țeluri. Țelurile sunt sursa nefericirii. Un țel neatins cauzează suferință, dar a-l atinge nu-ți oferă decât o satisfacție minimală.

De fapt, dacă stai să te gândești, o viață construită din țeluri va fi dezamăgitoare. Da, se prea poate să te împingă înainte, să te determine să întorci filele propriei tale existențe dar, în cele din urmă, te va lăsa gol pe dinăuntru. Fiindcă, și dacă reușești să-ți atingi țelurile, ce urmează? Ai câștigat ceea ce-ți lipsea, dar, atunci când îl ai, ce urmează? Fie îți stabilești un nou țel și te stresezi cu privire la modul în care să păstrezi lucrul pe care l-ai obținut, fie te gândești – odată cu toți oamenii care trec prin criza vârstei de mijloc (sau timpurie sau târzie) în momentul de față – *Asta e tot ce mi-am dorit, așa că, de ce nu sunt fericit?*

Așadar, care era răspunsul lui Schopenhauer? Ei bine, dacă a-ți dori lucruri era problema, răspunsul era să renunți la lucruri. În limbajul său, cauza suferinței e intensitatea *voinței.*

Schopenhauer credea că, dacă ar putea vizualiza o imagine de ansamblu, văzând omenirea ca pe un întreg și suferința sa ca pe un întreg, o persoană ar întoarce spatele vieții și și-ar refuza instinctele. Cu alte cuvinte, planul Schopenhauer implică a nu face sex, a avea

foarte puțini bani, a mânca de post și puțină autotortură.

Doar în felul acesta – prin a refuza complet dorințele omenești – am putea vedea adevărul că în fața noastră „există, cu certitudine, doar nimicul".

Cam trist, nu?

Ei bine, da. Cu toate că Schopenhauer nu a recomandat sinuciderea, a recomandat un mod de viață sinucigaș, în care orice plăcere trebuia respinsă.

Dar Schopenhauer a fost un mare ipocrit. A vorbit ca el și a făcut ca alții. Așa cum a explicat Bertrand Russel în cartea sa, *Istoria filozofiei occidentale* 42:

> „De regulă, mânca bine, la un restaurant bun, avea multe povești de dragoste triviale, care erau pline de senzualitate, dar nu de pasiune; era certăreț și destul de zgârcit. Odată, s-a enervat pe o croitoreasă bătrână care vorbea cu o prietenă afară, lângă ușa apartamentului său. A împins-o pe scări, lăsându-i leziuni permanente… E greu să găsești în viața sa vreo virtute, cu excepția bunătății sale față de animale… Cu privire la orice alte aspecte, era în totalitate egoist."

Schopenhauer – marele pesimist – chiar îți arată cum funcționează nefericirea. Opera sa a impus țeluri antițel pe care el nu le-a putut atinge.

Ei bine, eu nu sunt de acord cu împinsul femeilor în vârstă pe scări, dar îl înțeleg pe Schopenhauer. Cred că el a văzut problema – voința sau dorința egoului sau impulsul orientat spre țeluri sau ce termen istoric vreți să folosiți – dar, în viață, a ținut piept întunericului (de regulă, în sens propriu, având în vedere viața sa amoroasă dezordonată).

Așadar, care e calea de scăpare? Cum oprești infinitele dorințe și îngrijorări? Cum ieși de pe pista de alergare? Cum oprești timpul? Cum încetăm să ne epuizăm făcându-ne griji pentru viitor?

Cele mai bune răspunsuri – răspunsurile care au fost scrise și înregistrate timp de mii de ani – par să ofere întotdeauna calea acceptării. Schopenhauer însuși a fost foarte influențat de filozofia antică din est. „Adevărul a fost descoperit de către înțelepții Indiei",

a spus el. Într-adevăr, convingerea sa că abstinența de la plăcerile lumești e răspunsul pentru viață e ceva ce cred și mulți gânditori budiști.

Dar gândirea budistă nu e pe atât de negativistă și de nefericită precum cea a lui Schopenhauer. La Schopenhauer tot acest ascetism e oarecum masochist, vine dintr-o ură de sine, care e nesănătoasă și neproductivă.

O lume plină de oameni care se detestă pe ei înșiși nu e o lume fericită.

Budismul nu pare să fie despre masochism.

Un simbol-cheie al budismului e floarea de lotus. Floarea de lotus crește în noroi, la marginea iazului, dar se înalță peste apa tulbure și înflorește în aerul curat, pură și frumoasă, înainte să moară. Această metaforă a iluminării spirituale poate fi și o metaforă a speranței și a schimbării. Noroiul poate fi perceput drept depresie sau anxietate. Florile din aerul curat sunt sinele despre care știm că putem fi noi, descătușat de disperare.

Într-adevăr, o mare parte din *Dhammapada* 43, una dintre principalele scrieri dintre textele budiste sacre (o însemnare a învățăturilor lui Gautama Buddha) poate fi citită ca o carte timpurie de dezvoltare personală.

„Nimeni nu ne salvează, în afară de noi înșine, nimeni nu poate și nimeni nu o va face.“ În budism, salvarea e ceva ce nu e extern. Pentru a fi fericit și împăcat, spune budismul, trebui să fim vigilenți și conștienți de noi înșine. *Prezenți*. „Așa cum ploaia pătrunde într-o casă dărăpănată cu acoperiș de paie, și pasiunea, sub forma suferinței, va pătrunde printr-o minte neintrospectivă.“

Într-o lume plină de motive de distragere mult mai strălucitoare decât era lumea din India himalayană acum mai bine de două mii de ani, casele noastre vor putea fi mai greu de acoperit cu paie decât înainte.

Mințile noastre sunt acum mai puțin case din paie și mai mult computere. Da, în teorie, aș putea să-mi pornesc computerul, să deschid un document Word și, pur și simplu, să scriu, dar, probabil că aș verifica Facebook-ul, Twitter-ul, Instagram-ul, site-ul *The Guardian*. Aș putea – dacă e să caut o alinare nevrotică – să mă caut pentru propriul meu ego sau să caut recenziile scrise pentru cărțile mele pe Goodreads sau pe Amazon sau să intru pe Google și să tastez o listă de alimente reale sau imaginare pentru a vedea de ce

boală mortală sufăr în momentul de față.

Chiar și Buddha însuși s-ar chinui în prezent, deși lipsa wi-fi-ului de la poalele munților Himalaya ar fi o binecuvântare dacă ai vrea să meditezi sub un copac 49 de zile.

Un lucru pe care-l înțeleg, totuși, este că mai mult nu înseamnă și *mai bine.* Eu nu sunt budist. Toate regulile prea stricte și clare mi se par înspăimântătoare. Viața e frumoasă așa, în ambiguitate. Dar îmi place ideea de a fi vigilenți cu privire la noi înșine, de a ne conecta la universal mai degrabă decât a trăi viața într-un balans între speranță și teamă.

Pentru mine personal fericirea nu e despre a da uitării lumea făcută din *lucruri*, ci de a o aprecia pentru ceea ce este. Nu ne putem salva de suferință cumpărându-ne un iPhone. Asta nu înseamnă că n-ar trebui să ne cumpărăm unul, ci înseamnă doar că ar trebui să știm că aceste lucruri nu sunt scopuri în sine.

Și compasiunea.

Iată un alt aspect care îmi place la budism.

Ideea că bunătatea ne face mai fericiți decât ne face egoismul. Că bunătatea înseamnă o micșorare a sinelui tău sau, în termenii lui Schopenhauer, voinței tale – ce ne eliberează de suferința adusă de dorințele și năzuințele noastre.

A nu fi egoist, în timp ce ești prezent în mod activ, par soluții bune atunci când sinele devine intens și ne provoacă suferință.

Când suntem buni, ne simțim bine, deoarece asta ne determină să ne amintim că nu suntem singurii care contează în lumea asta. Cu toții contăm, deoarece cu toții suntem vii. Așadar, bunătatea e un mod activ prin care putem vedea și simți că facem parte dintr-un peisaj mai vast. În cele din urmă, cu toții suntem același lucru. Suntem viață. Suntem conștiință. Așa că, simțindu-ne parte din umanitate, în loc să ne simțim entități izolate, ne simțim mai bine. Putem muri la modul fizic, precum o celulă din corp, dar trupul vieții continuă să trăiască. Și astfel, privind lucrurile în sensul că viața e o experiență împărtășită, continuăm să trăim.

Dezvoltare personală

Cum să oprești timpul: sărută.
Cum să călătorești în timp: citește.
Cum să evadezi din timp: prin muzică.
Cum să simți timpul: scrie.
Cum să te eliberezi de timp: respiră.

Cugetări despre timp

Timpul ne face probleme.

Din cauza timpului îmbătrânim și din cauza timpului murim. Acestea sunt lucruri îngrijorătoare. Așa cum a spus Aristotel, „timpul face lucrurile să se prăbușească“. Iar noi ne temem de propria noastră prăbușire și de prăbușirea altora.

Simțim impulsul de a evolua deoarece nu avem mult timp. Să „o facem pur și simplu“ [44], după cum spune și Nike. Dar *a face* e răspunsul? Sau a face doar derulează timpul și mai repede? Nu ar fi mai bine să *fim*, pur și simplu, chiar dacă încălțămintea mai puțin sportivă ajunge să fie vândută?

Timpul chiar curge cu viteze diferite. După cum am spus, în cele câteva luni din 1999 și 2000 când eram grav bolnav, am simțit că treceau ani, nu luni. Chiar decenii. Suferința face timpul să curgă mai greu. Dar asta se întâmplă deoarece suferința ne obligă să fim conștienți de timp.

A fi conștient de alte lucruri ajută și la a face timpul să curgă mai lent. Despre asta e meditația. A fi conștienți de noi înșine în „stropul de chihlimbar“ al momentului, ca să folosim termenul lui Kurt Vonnegut. Pare ușor, dar cât din viață trăim cu adevărat în prezent? Și cât suntem, în schimb, entuziasmați sau îngrijorați cu privire la viitor sau regretăm ori jelim trecutul? Răspunsul nostru la toate aceste griji cu privire la timp este acela de a încerca și de a face lucruri înainte de a fi prea târziu. De a câștiga bani, de a avea un mai bun statut social, de a ne căsători, de a avea copii, de a fi promovați, de a câștiga mai mulți bani, și tot așa, la infinit. Sau, mai bine spus, nu la infinit. Dacă am trăi pentru eternitate, nu am avea discuția

aceasta. Dar știm destul de bine că, transformând viața într-o cursă disperată pentru a aduna mai multe lucruri, nu facem decât s-o scurtăm. Nu-i va scurta anii, nu timpul real, ci timpul emoțional. Imaginați-vă că tot timpul pe care îl avem ar fi îmbuteliat într-o sticlă, precum vinul, și ne-ar fi înmânat. Cum am putea face ca sticla aceea să țină mai mult timp? Bând puțin câte puțin din ea, apreciindu-i gustul sau luând înghițituri mari?

Formentera

În sudul Ibizei, se află insula Formentera, a patra cea mai mare dintre Insulele Baleare. Eu și Andrea obișnuiam să mergem acolo când aveam, foarte rar, zile libere. Era un loc cu plaje albe și apă cristalină – cea mai curată din întreaga Mediterană, conform UNESCO – și iarbă de mare protejată sub apă. Era yin-ul calm față de yang-ul frenetic al Ibizei. Populația sa prea puțin numeroasă, de două sute de oameni, se compune din artiști, hipioți și instructori de yoga (dacă o cauți pe hartă, vei vedea că are forma unui V întors cu susul în jos, ca și cum insula s-ar afla mereu în postura câinelui 45). A păstrat o atmosferă a anilor șaizeci. Bob Dylan a trăit o vreme în farul din Cap de Barbaria, în punctul cel mai sudic al insulei. Tot Formentera e locul în care Joni Mitchell a scris albumul *Blue*.

Aveam o fobie față de Baleare. Nu puteam face față ideii existenței lor, întrucât Ibiza e locul în care începuse declinul meu. Dar acum, când mă gândesc la un loc calm, la acele locuri îmi zboară mintea. Îmi vine în minte peisajul acoperit de ienupăr și migdali. Și marea. Atât de strălucitoare și de albastră și de cristalină.

Mă gândesc la numele sătucurilor și al portului și al plajelor. Es Pujol, El Pilar de la Mola, La Savina, Cap de Barbaria, Playa Illetes. Și, cel mai evocativ dintre toate, numele insulei înseși.

Când simt că îmi crește tensiunea, uneori, închid ochii și mă gândesc la insulă, iar lumea se învârte precum apa de mare limpede și fină, odată cu nisipul. *Formentera, Formentera, Formentera…*

Imagini pe un ecran

Pe timpuri, înainte de cădere, modul meu de a face față grijilor era acela de a mă distrage. De a ieși în cluburi, de a bea cu nemiluita, de a petrece verile în Ibiza, de a-mi fi poftă de mâncarea cea mai picantă, de a fi atras de cele mai agresive filme, de cele mai îndrăznețe romane, de cea mai zgomotoasă muzică, de nopțile târzii. Mă temeam de liniște. Presupun că mă temeam să încetinesc și să reduc volumul. Mă temeam că aș fi putut să nu am nimic altceva de ascultat în afara propriei mele minți.

Însă, după ce m-am îmbolnăvit, toate astea au trecut dincolo de limită. Odată, am deschis radioul și am auzit muzică house bubuind și am avut un atac de panică. Dacă mâncam jalfrezi [46], zăceam în pat toată noaptea, cu halucinații și palpitații. Oamenii vorbesc despre folosirea alcoolului și a drogurilor pentru vindecare, iar mie mi-ar fi plăcut la nebunie să-mi pot păcăli simțurile. Aș fi luat cocaină dacă aș fi știut că m-ar ajuta să ignor uraganul ce se petrecea la mine în cap. Însă, de la vârsta de douăzeci și patru de ani până la cea de treizeci și doi, nu am băut nici măcar un pahar de vin. Nu pentru că eram puternic (așa cum credea viitoarea mea soacră abstinentă), ci pentru că eram îngrozit că ceva mi-ar putea altera gândirea. Vreo cinci ani am refuzat să iau chiar și ibuprofen. Nu pentru că aș fi fost mort de beat în momentul în care m-am îmbolnăvit – în ziua în care s-a întâmplat, nu luasem nici măcar o înghițitură de alcool și eram într-o stare (prin comparație) foarte bună de sănătate. Presupun că era doar sentimentul că mintea mea afectată abia putea menține echilibrul, asemenea autobuzului care stătea agățat de un colț de stâncă în *Jaf în stil italian* (2003) și că aurul/alcoolul ar putea părea

tentante, însă a mă întinde după ele ar însemna să îmi asigur finalul fatal.

Așadar, asta era problema. Tocmai atunci când aveam reală nevoie să fiu distras, nu puteam. Teama mea era că, și după ce aș fi mirosit paharul de vin roșu al lui Andrea, acele molecule inhalate mi-ar fi pătruns în creier și l-ar fi împins și mai departe de mine.

Însă acesta era un lucru bun. Însemna că trebuia să mă concentrez pe propria mea minte. Ca într-un vechi film horror, trăgeam perdeaua și vedeam monstrul.

Ani mai târziu am citit cărți despre atenția conștientă și meditație și am realizat că secretul fericirii – sau către lucrul cel mai dorit, *starea de calm* – nu constă mereu în a avea gânduri fericite. Nu. Asta e imposibil. Nicio minte inteligentă de pe pământ nu ar putea petrece o întreagă viață, bucurându-se doar de gânduri liniștite. Secretul e să-ți accepți gândurile, pe toate, chiar și pe cele rele. Acceptă gândurile, însă nu te transforma în gândurile tale.

Înțelege, de pildă, că a avea un gând trist, chiar și o succesiune de gânduri triste, nu e același lucru cu a fi o persoană tristă. Poți merge printr-o furtună și poți simți vântul, însă știi că tu nu ești vântul.

Așa trebuie să relaționăm cu mințile noastre. Trebuie să ne dăm voie să simțim furtunile și ploile torențiale și, în același timp, să fim conștienți de faptul că acestea sunt doar emoții necesare.

Acum, când cad, și uneori încă mi se întâmplă, încerc să înțeleg că mai există o altă parte a mea, mai mare și mai puternică, care nu se scufundă. Rămâne neclintită. Presupun că e partea care ar fi fost numită cândva ca fiind sufletul meu.

Nu trebuie s-o numim astfel, dacă credem că asta are prea multe conotații. Putem să-i spunem pur și simplu „sine". Să ne înțelegem. Dacă suntem obosiți sau înfometați sau mahmuri, e foarte probabil să avem o stare proastă. Acea stare proastă, prin urmare, nu e ceea ce suntem noi. E greșit să credem în lucrurile pe care le simțim la un moment dat, deoarece acele sentimente vor dispărea odată ce ne hrănim și dormim.

Însă, când m-am aflat în cele mai adânci abisuri, am atins ceva solid, ceva tare și puternic din mine. Ceva neperisabil, imun la schimbările gândului. Acel sine nu e doar eu, ci și noi. Sinele care mă conectează pe mine cu voi și pe toți oamenii între ei. Forța imbatabilă, puternică a supraviețuirii. A vieții. A 150000 de generații de omenire dinaintea noastră și a celor care urmează să se nască.

Esența noastră umană. Așa cum pământul de sub New York și, să zicem, cel de sub Lagos sunt identice dacă sapi suficient de adânc, așa și orice om care trăiește pe planeta asta al naibii de ciudată are același centru.

Eu sunt tu și tu ești eu. Suntem singuri, însă nu suntem singuri. Suntem prinși în timp, dar și infiniți. Suntem făcuți din carne, dar și din praf de stele.

Neînsemnătatea

Acum vreo lună, am fost să-mi vizitez părinții în Newark. Nu mai locuiesc în aceeași casă, dar locuiesc pe o stradă paralelă cu strada pe care locuiam înainte. E la cinci minute de mers pe jos.

Magazinul de pe colț e tot acolo. Am mers *singur* până acolo și mi-am cumpărat un ziar și așteptam bucuros ca patronul să-mi dea restul. Casele pe lângă care am trecut erau făcute din aceleași cărămizi portocalii. Nu se schimbase mai nimic. Nimic nu te face să te simți mai neînsemnat, mai trivial decât o asemenea informație vastă, în propria ta minte, în timp ce lumea merge oarbă mai departe. Și, totuși, nimic nu e mai eliberator decât să-ți accepți neînsemnătatea pe lume.

Cum să trăiești (patruzeci de sfaturi despre care cred că sunt de mare ajutor, însă pe care nu le urmez întotdeauna)

1. Apreciază fericirea când este acolo.
2. Ia înghițituri mici, nu da pe gât.
3. Fii blând cu tine însuți. Muncește mai puțin. Dormi mai mult.
4. Nu poți schimba absolut nimic din trecut. Asta ține de cunoștințele primare de fizică.
5. Ai grijă la zilele de marți. Și la lunile de octombrie.
6. Kurt Vonnegut avea dreptate. „Lectura și scrisul sunt cele mai bogate forme de meditație descoperite până în prezent."
7. Ascultă mai mult decât vorbești.
8. Nu te simți vinovat când ești inactiv. În lume, probabil se face mai mult rău prin activitate decât prin pasivitate. Dar perfecționează-ți inactivitatea. Fă-o să devină asumare și prezență.
9. Fii conștient de propria respirație.
10. Oriunde te-ai afla, în orice moment, încearcă să găsești ceva frumos. O față, un vers dintr-un poem, norii de pe fereastră, niște graffiti, un parc eolian. Frumusețea limpezește mintea.
11. Ura e o emoție inutilă pe care s-o ai în tine. E ca și cum ai mânca un scorpion ca pedeapsă pentru că te-a înțepat.
12. Mergi la alergat. Apoi fă niște yoga.
13. Fă duș înainte de prânz.
14. Privește cerul. Amintește-ți de cosmos. Caută vastitatea cu orice ocazie pentru a vedea cât ești de mic și neînsemnat.
15. Fii bun.

16. Înțelege că gândurile sunt gânduri. Dacă sunt iraționale, polemizează cu ele, chiar dacă nu mai ai niciun argument. Tu ești observatorul minții tale, nu victima ei.
17. Nu te uita la televizor la întâmplare. Nu te duce la evenimente sociale la întâmplare. Fii mereu conștient de ceea ce faci și de motivul pentru care o faci. Nu prețui televizorul mai puțin. Prețuiește-l mai mult. Așa, te vei uita la televizor mai puțin. Distragerile necontrolate te vor duce la distragere.
18. Stai jos. Întinde-te. Nu face nimic. Observă. Ascultă-ți mintea. Las-o să facă ce face ea, fără s-o judeci. Las-o să plece, asemenea Reginei Zăpezii din *Regatul de gheață*.
19. Nu-ți face griji cu privire la lucrurile care, cel mai probabil, nu se vor întâmpla.
20. Privește copacii. Stai în apropierea lor. Plantează-i. (Copacii sunt grozavi.)
21. Ascultă-l pe instructorul acela de yoga de pe YouTube și plimbă-te ca și cum ai săruta pământul de sub cu picioarele cu care calci pe el.
22. Trăiește. Iubește. Mergi mai departe.
23. Matematica alcoolului. Vinul se multiplică prin sine. Cu cât bei mai mult, cu atât vei fi tentat să bei mai mult. Și, dacă e dificil să te oprești la un singur pahar, va fi imposibil să te oprești la trei. A adăuga înseamnă a înmulți.
24. Ai grijă la prăpastie. Prăpastia dintre locul în care te afli și locul în care ai vrea să te afli. A te gândi, pur și simplu, la prăpastie nu face decât s-o adâncească. Iar tu vei sfârși prin a cădea în ea.
25. Citește o carte fără a te gândi s-o termini. Doar citește-o. Bucură-te de fiecare cuvânt, frază și paragraf. Nu-ți dori să se termine, dorește-ți să nu se termine niciodată.
26. În punctul cel mai de jos al suferinței, niciun medicament din lume nu te va face să te simți mai bine decât te va face să te simți bunătatea față de ceilalți.
27. Ascultă ce le-a spus Hamlet – cel mai celebru depresiv al literaturii – lui Rosencrantz și lui Guildenstern: „…căci nu se află lucru, fie bun, fie rău, pe care gândul să nu-l facă să fie așa.“ 47
28. Dacă sunt oameni care te iubesc, lasă-i s-o facă. Crede în iubirea aceea. Trăiește pentru ei, chiar și atunci când simți că nu are sens.

29. Nu ai nevoie ca lumea să te înțeleagă. Este perfect în regulă. Unii oameni nu vor niciodată cu adevărat lucrurile pe care nu le-au experimentat. Alții, dimpotrivă. Fii recunoscător.
30. Jules Verne a scris despre „Infinitul Viu". Acesta e lumea făcută din dragoste și emoție, care este precum o „mare". Dacă ne putem cufunda în ea, găsim infinitatea în noi înșine și spațiul de care avem nevoie pentru a supraviețui.
31. Ora trei dimineața nu e niciodată ora potrivită pentru a încerca să-ți pui viața la punct.
32. Adu-ți aminte că nu e nimic ciudat în ceea ce te privește. Ești doar o ființă umană, tot ceea ce faci și simți este ceva natural, deoarece suntem animale naturale. Ești natură. Ești o maimuță umanoidă. Ești în lumea asta și lumea asta este în tine. Totul e conectat.
33. Să nu crezi în bine sau în rău, în a câștiga ori în a pierde, în victorie și în înfrângere, în sus și jos. În cel mai adânc abis și în cel mai înalt extaz, fie că ești fericit sau disperat, fie calm sau furios, există o esență a ta care rămâne aceeași. Acela e sinele tău care contează.
34. Nu-ți face griji cu privire la timpul pierdut la disperare. Timpul pe care îl vei avea de trăit după pur și simplu și-a dublat valoarea.
35. Fii sincer cu tine însuți. Transformă-ți mintea într-o seră. Observ-o.
36. Citește Emily Dickinson. Citește Graham Green. Citește Italo Calvino. Citește Maya Angelou. Citește orice vrei. Doar citește. Cărțile sunt posibilități. Sunt căi de scăpare. Îți oferă opțiuni atunci când nu ai nicio opțiune. Fiecare dintre ele poate fi un cămin pentru o minte dezrădăcinată.
37. Dacă e soare afară și poți fi afară, stai afară.
38. Adu-ți aminte că secretul vieții pe pământ e schimbarea. Mașinile ruginesc. Hârtia se îngălbenește. Tehnologia rămâne în urmă. Omizile se transformă în fluturi. Nopțile se transformă în zile. Depresia pleacă.
39. Momentul în care simți că nu ai timp să te relaxezi e chiar momentul în care ai cea mai mare nevoie să te relaxezi.
40. Fii curajos. Fii puternic. Respiră și mergi mai departe. Îți vei mulțumi mai târziu.

Lucruri de care m-am bucurat de când am crezut că nu aveam să mă mai bucur de nimic vreodată

Răsăritul, apusul, miile de sori și de lumi care nu sunt ale noastre, dar care strălucesc pe cerul nopții. Cărțile. Berea rece. Aerul proaspăt. Câinii. Caii. Carnețelele galbene de buzunar. Pielea peste piele la unu noaptea. Săruturile lungi, profunde, pline de sens. Săruturile scurte, superficiale, din politețe. (Toate săruturile.) Piscinele de înot cu apă rece. Oceanele. Mările. Râurile. Lacurile. Fiordurile. Iazurile. Bălțile. Focurile mistuitoare. Mesele servite în puburi. Să stau afară și să mănânc măsline. Stingerea luminilor la cinema în timp ce țin o pungă de popcorn cald în poală. Muzica. Iubirea. Emoțiile neinhibate. Bazinele din piatră. Piscinele. Sendvișurile de unt de arahide. Mirosul de pin într-o seară caldă în Italia. Să beau apă după ce am alergat mult. Să aflu că totul e în regulă, după ce am trăit o spaimă cu privire la starea mea de sănătate. Să primesc *acel* apel. Will Ferrel în *Elf*. Să discut cu persoana care mă cunoaște cel mai bine. Poziția porumbelului. Picnicurile. Drumurile cu barca. Să văd cum se naște fiul meu. Să o prind pe fiica mea în apă în primele ei trei secunde. Să citesc *Tigrul care a venit la ceai* [48] și să imit vocea tigrului. Să discut subiecte politice cu părinții mei. *Vacanță la Roma* [49] (și o vacanță la Roma). Talking Heads. Să vorbesc online despre depresie pentru prima oară și să primesc un răspuns bun. Primul album al lui Kanye West (știu, știu). Muzica country (muzica country!). Beach Boys. Să mă uit la cântăreți vechi de soul pe YouTube. Listele. Să stau pe o bancă în parc într-o zi însorită. Să cunosc scriitori pe care îi ador. Călătoriile

în străinătate. Cocktailurile cu rom. Să sar în sus și-n jos (îmi publică cartea, îmi publică cartea, *Doamne Dumnezeule, îmi publică cartea!*). Să mă uit la toate filmele lui Hitchcock. Cum strălucesc noaptea orașele când conduci pe lângă ele, ca și cum ar fi constelații căzute de stele. Să râd. Da. Să mor de râs. Să râd, aplecându-mă înainte, ca și cum m-ar durea abdomenul de atâta plăcere, atâta destindere și să mă întind apoi pe spate și să gem sonor și să inhalez adânc, holbându-mă la persoana de lângă mine, împărtășind bucuria. Să citesc o nouă carte a lui Geoff Dyer. Să citesc o carte veche de-a lui Graham Greene. Să mă rostogolesc pe dealuri. Brazii de Crăciun. Să văruiesc pereții unei case noi. Vinul alb. Să dansez la trei dimineața. Crema de vanilie. Boabele de wasabi. Glumele incredibil de proaste ale copiilor mei. Să privesc rațele și bobocii de pe râu. Să ajung la o vârstă – treizeci și cinci, treizeci și șase, treizeci și șapte, treizeci și opt, treizeci și nouă – la care nu am crezut că aveam să ajung. Să vorbesc cu prietenii. Să vorbesc cu necunoscuții. Să vorbesc cu tine. Să scriu cartea asta.

Mulțumesc.

Lecturi suplimentare

Pseudoștiința. Un medic deconspiră corupția din spatele industriei de medicamente, Ben Goldacre (Editura Trei, 2012, trad. Bogdan Perdivară).

O perspectivă revelatoare asupra industriei farmaceutice și a intereselor legitime în joc.

Beznă vizibilă. Amintiri despre nebunie, William Styron (Editura Art, 2007, trad. Mihnea Gafița).

Aceste memorii clasice din 1989, care fac referire la *Paradisul pierdut* în titlu, sunt frumos scrise și – având în vedere experiența autorului cu somniferul Halcion – o bună atenționare asupra pericolelor pe care le implică medicația greșită.

*The Depths: The Evolutionary Originis of the Depression Epidemi*c, Jonathan Rottenberg (Basic Books, 2014).

Înfățișarea desăvârșită a depresiei dintr-o perspectivă evolutivă.

Istoria nebuniei în epoca clasică, Michel Foucault (Editura Humanitas, 2005, trad. Mircea Vasilescu).

O carte excentrică, controversată, aplecată mai mult asupra societății decât asupra minții, dar care rămâne o lectură provocatoare.

The Man Who Couldn't Stop: OCD and the True Story of a

Life Lost in Thought, dr. David Adam (Picador, 2014).
Un studiu genial și, pe alocuri, extrem de personal asupra OCD-ului, plin de intuiții și perspective revelatoare.

Making Friends with Anxiety: A warm, supportive, little book to ease worry and panic, Sarah Rayner (CreateSpace, 2014).
Sfaturi lucide, simple despre cum să-ți accepți anxietatea.

Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world, prof. Mark Williams și dr. Danny Penman (Piatkus, 2011).
Există destul de multe persoane sceptice cu privire la meditația activă, dar ea poate fi foarte utilă, ca modalitate de a adăuga punctuație vieții tale în șuvoiul de propoziții neîntrerupte. Acesta e un ghid foarte bun.

Demonul amiezii. O anatomie a depresiei, Andrew Solomon (Editura Humanitas, 2014, trad. Dana Ligia Ilin).
O relatare uluitoare (și, pe alocuri, însăimântătoare) a experienței lui Solomon cu depresia. Este foarte bună îndeosebi cu privire la diagnostic și tratament.

Sane New World: Taming the Mind, Ruby Wax (Hodder, 2014).
O carte transparentă și plină de învățăminte, care pune accent îndeosebi pe meditația activă ca modalitate de a reuși și care este o reală dovadă de umor din partea lui Ruby Wax.

De ce nu fac zebrele ulcer? Ce este stresul, cum ne îmbolnăvește și cum îl putem combate, Robert Sapolsky (Publica, 2018, trad. Dan Crăciun).
O prezentare foarte interesantă a stresului, a modului

în care se construiește și a corpului fizic.

O notă și mulțumiri

Odată, Willie Nelson a spus că, uneori, trebuie fie să scrii un cântec, fie să lovești cu piciorul un geam. Cea de-a treia opțiune, presupun, e să scrii o carte.

Am simțit nevoia să scriu cartea *aceasta* o lungă perioadă de timp. Dar mi-am și făcut griji în privința asta fiindcă, în mod evident, e o experiență destul de personală și mi-era teamă că, relatând-o în scris, aș risca să retrăiesc acele vremuri sumbre. Prin urmare, o bună bucată de timp, am scris în mod indirect despre experiența mea, în ficțiune.

Acum doi ani am scris o carte denumită *Umanii*. În romanul acela, mai mult decât în orice altă scriere a mea, mi-am evocat căderea. Povestea era, practic, una clasică de science-fiction – un extraterestru ajunge pe Terra, întruchipat în ființă umană și, încet-încet, își schimbă părerea cu privire la umanitate – dar, în realitate, scriam despre alienarea depresiei și despre cum să treci peste asta și despre cum poți ajunge să iubești lumea din nou.

Într-o notă de la finalul cărții, cum este și prezenta notă, am recunoscut în mod public experiența mea în ceea ce privește tulburarea de anxietate și depresia. Chiar și acea deschidere minoră în fața publicului a fost întâmpinată cu un răspuns cald și am realizat că îmi făceam griji degeaba. În loc să mă simt ca un ciudat, faptul de a fi fost deschis mă făcuse să realizez câți alți oameni treceau prin experiențe similare într-un moment sau altul. Așa cum nimeni nu e 100% sănătos din punct de vedere fizic, nimeni nu poate fi 100% sănătos nici din punct de vedere psihic. Suntem cu toții măsurabili.

După această experiență am avut încrederea de a scrie online ceva mai mult despre experiența mea. Însă tot nu eram sigur că aș fi putut scrie această carte vreodată. Persoana care mi-a spus să o fac e extraordinara Cathy Rentzenbrink. Cathy e una dintre cele mai dinamice și, sincer să fiu, una dintre cele mai geniale susținătoare ale cărților, ocrotindu-le cauza și – în cazul de față – contribuind la însăși existența lor. Ea a fost persoana care, în timp ce împărțeam un popcorn cu aromă de wasabi la un restaurant Itsu, mi-a spus să scriu o carte despre depresie. Așa că, iat-o, Cathy. Sper să-ți placă.

Această carte nu ar fi fost cartea care este în prezent dacă nu ar fi avut un editor. (Principalul avantaj al cărților față de viață este că pot fi retușate și retușate, fiecare retuș însemnând o nouă viață.) Este obligatoriu să îl pomenești pe editorul tău la mulțumiri, dar, chiar dacă nu ar fi fost, etica și logica mi-ar impune să menționez rolul lui Francis Bickmore în crearea acestei cărți. Sunt numeroase sugestii pe care mi le-a făcut și care m-au ajutat să scriu cartea astfel. Totuși, în principiu, sunt recunoscător că am avut un editor care a acceptat natura îmbârligată a genului acestei cărți, care nu m-a întrebat „sunt memorii sau o carte de dezvoltare personală sau o prezentare?“ Și care a acceptat faptul că această carte e puțin din toate genurile descrise mai sus.

În ceea ce mă privește, asta face din Canongate editura perfectă. Simt că pot să fac ceva diferit și, dacă lor le place, îmi vor accepta lucrarea. Așadar, sunt norocos să lucrez lor. Mi-au întors cariera la o sută optzeci de grade și le sunt recunoscător legendarului Jamie Byng și tuturor celor care lucrează acolo (Jenny Todd, Andrea Joyce, Katie Moffat, Jaz Lacey-Campbell, Anna Frame, Vicki Rutherford, Sian Gibson, Jo Dingley și întregii găști) pentru că au crezut în mine și mi-au susținut lucrările prin munca lor.

Bun, aceste elogii înăbușitoare trebuie să continue, așa că îi mulțumesc și lui Clare Conville, agenta mea, care a avut perfectă grijă de cartea aceasta și m-a liniștit când încă îmi făceam griji cu privire la ea. Este o persoană formidabilă pe care să o ai alături, iar prezența ei a fost esențială pentru a conduce pe calea cea bună *Câteva motive să iubești viața.*

De asemenea, le mulțumesc tuturor celor care m-au ajutat și m-au sprijinit de-a lungul anilor în privința scrisului. Tanya Seghatchian, Jeanette Winterson, Stephen Fry, SJ Watson, Joanne Harris, Julia Kingsford, Natalie Doherty, Annie Easton, Amanda Craig, Caradoc

King, Amanda Ross și mulți, mulți alții. Totodată, le mulțumesc și tuturor librarilor pe care i-am întâlnit și care au făcut munca aceea suplimentară. În special, lui Leilah Skelton, din Waterstones Doncaster, care a făcut borcane de unt de arahide și ecusoane speciale pentru *Umanii.* De asemenea, tuturor celor de pe Facebook și Twitter care au răspândit vestea, în special acelora care au contribuit la capitolul #motivesăiubeștiviața.

Întotdeauna am avut o familie deschisă și iubitoare și le mulțumesc că m-au ajutat să rămân pe linia de plutire, dar și pentru că au fost perfect de acord ca eu să scriu cartea aceasta. Le mulțumesc infinit mamei, tatei și lui Phoebe, precum și Fredei, lui Albert, lui David și lui Katherine. Vă mulțumesc pentru că ați fost plasa mea de siguranță.

Le mulțumesc lui Lucas și Pearl pentru că-mi oferă zilnic o mie de motive.

Și, desigur, lui Andrea. Pentru tot.

Citate

Au fost depuse toate eforturile în vederea găsirii și obținerii permisiunii materialului de copyright de la titularii acestor drepturi. Editura își cere scuze în cazul existenței unor erori sau omisiuni și se declară în mod anticipat recunoscătoare pentru semnalarea acestora, în eventualitatea în care ele există, pentru a le adăuga în viitoare tipăriri sau ediții ale prezentei cărți.

Fragmente din *Kafka pe malul mării* și *Autoportretul scriitorului ca alergător de cursă lungă* au fost reproduse cu permisiunea Random House Group Ltd și Curtis Brown Literary and Talent Agency.

Citatul din Anne Sexton republicat cu permisiunea SLL/Sterling Lord Literistic, Inc. Copyright de Anne Sexton.

Don't Sweat The Technique, versurile și muzica de Eric Barrier și William Griffin, copyright 1991, reprodus cu permisiunea EMI Blackwood Music Inc, London WIF 9LD.

Versurile din *Once in a Lifetim*e de David Byrne cu permisiunea Index Music Inc.

Fragment din *Întâlnire de gradul trei,* copyright 1977, reînnoit în 2000 Columbia Pictures Industried, Inc. Toate drepturile rezervate, cu permisiunea Columbia Pictures.

Cum să ceri ajutor atunci când ai o problemă psihică

Acesta este un scurt ghid al primilor pași pentru a cere ajutor, a lua cele mai bune decizii și a găsi sprijinul de care ai nevoie atunci când te confrunți cu o boală psihică.

Cum fac primii pași?

Să cauți ajutor când te confrunți cu o boală psihică poate fi un pas important pentru a te vindeca și a rămâne sănătos, dar poate fi dificil să-ți dai seama de unde să începi și încotro să te îndrepți.

Când e OK să caut ajutor?

E ceva obișnuit să nu știi sigur când e cazul să cauți sprijin pentru problema ta psihică, la fel cum e și să te gândești că ar trebui să aștepți până când nu mai poți face față lucrurilor de unul singur. Dar **e întotdeauna în regulă să ceri ajutor –** chiar și atunci când nu ești sigur că treci cu adevărat printr-o problemă psihică.

Câteva dintre motivele pentru care ar trebui să cauți ajutor sunt:

– să ți se pară dificil să faci față tuturor gândurilor și sentimentelor tale.

– gândurile și sentimentele tale au impact asupra activității tale cotidiene.

– îți dorești să găsești informații despre sprijinul pe care îl poți găsi în legătură cu boala ta psihică.

Cu cine pot vorbi?

Cea mai bună metodă de a începe e să cauți sprijinul unui profesionist, cum ar fi un doctor (poate fi medicul tău de familie sau un medic generalist).

Medicul tău poate să:

– îți pună un diagnostic.

– îți ofere sprijin și tratament.

– îți recomande ajutor de specialitate.

Ce ar trebui să-i spun medicului meu?

Poate fi dificil să-ți dai seama despre cum îi poți vorbi medicului tău despre sănătatea ta mentală – mai ales când simți că ceva nu e în regulă. Dar e important să știi că nu există niciun mod greșit de a spune cuiva prin ce treci.

Iată câteva sfaturi:

– **Fii sincer și deschis**.

– **Concentrează-te mai mult pe cum te simți** și mai puțin pe care ar fi diagnosticul pe care o să-l primești.

– Încearcă să descrii cum te-ai simțit **în ultimele luni sau săptămâni**, precum și orice schimbări care au intervenit.

– **Folosește cuvinte și descrieri care îți vin natural**; nu trebuie să te gândești că ar trebui să folosești un anumit limbaj specializat ca să povestești prin ce treci.

– **Nu-ți face griji că problema ta ar fi prea mică ori nesemnificativă** – oricine merită să primească ajutor, iar medicul tău este alături de tine ca să te sprijine.

Cum mă pot pregăti?

De regulă, consultațiile la medicul de familie sunt foarte scurte și, dacă ești stresat, ai putea uita să menționezi aspecte importante. Să fii pregătit dinainte te poate ajuta să primești tot sprijinul de care ai nevoie în timpul consultației.

Iată câteva sugestii:

– **Notează-ți în avans tot ce vrei să spui** și nu uita să iei notițele cu tine.

– **Acordă-ți timp suficient ca să ajungi la programare**, astfel încât să nu te simți stresat sau grăbit.

– **Dacă ai emoții, spune-i asta medicului tău**.

– **Dacă simți nevoia, ia cu tine pe cineva apropiat**, un prieten sau

o rudă, cineva care poate să te sprijine.

– Dacă le-ai vorbit prietenilor sau familiei despre problema ta, **poți exersa cu ei ceea ce îi vei spune medicului**.

– **Scoate în evidență orice informație** pe care ai găsit-o și care te poate ajuta să explici cum te simți.

– Dacă ai mai multe lucruri despre care trebuie să vorbești, poți **cere o programare mai lungă** (trebuie să faci asta când suni să faci programarea).

Note

1 - Tulburare obsesiv-compulsivă (în eng. obsessive-compulssive disorder) (n. red.).

2 - Traducerile citatelor aparțin traducătoarei (n. red.).

3 - Michel Foucault, Istoria nebuniei în epoca clasică, trad. Mircea Vasilescu, Humanitas, București, 2005 (n. red.).

4 - Supă rece, făcută din legume crude date prin blender (n. red.).

5 - „Bine, bine, bine“, în spaniolă, în original (n. red.).

6 - Ben Goldacre, Pseudoștiința. Un medic deconspiră corupția din spatele industriei de medicamente, trad. Bogdan Perdivară, Trei, București, 2012 (n. red.).

7 - Jonathan Rottenberg, The Depths: The Evolutionary Origins of the Depression Epidemic, Basic Books, New York, 2014 (n. red.).

8 - Cocktail pe bază de vodcă și lichior de cafea (n. tr.).

9 - Boyhood. 12 ani de copilărie (2014), film artistic în regia lui Richard Linklater, cu Patricia Arquette, Ellar Coltrane, Ethan Hawke, Elijah Smith în rolurile principale (n. red.).

10 - Don DeLillo, Zgomotul alb, trad. Horia Florian Popescu, Leda, București, 2007 (n. red.).

11 - Haruki Murakami, Kafka pe malul mării, trad. Iuliana Oprina, Polirom, Iași, 2006 (n. red.).

12 - David Adam, The Man Who Couldn't Stop: The Truth About OCD, Picador, Londra, 2015 (n. red.).

13 - Kurt Vonnegut, Micul dejun al campionilor, trad. Carmen Pațac, Polirom, Iași, 2008 (n. red.).

14 - Pastă vegetală pe bază de extract de drojdie, folosită în sendvișuri și alte preparate de mâncare (n. tr.).

15 - Companie olandezo-britanică de produse de consum (n. tr.).

16 - Ed. rom., trad. Alina Sârbu, Nemira, București, 2016 (n. red.).

17 - Graham Greene, Puterea și gloria, trad. Alexandru Vlad, Polirom, Iași, 2016 (n. red.).

18 - Graham Greene, Brighton Rock, trad. Andrei Gorzo, Polirom, Iași, 2006 (n. red.).

19 - Ed. rom., trad. Oana Boșca-Mălin, All, București, 2011 (n. red.).
20 - Ed. rom., trad. Shauki Al-Gareeb, Art, București, 2013 (n. red.).
21 - În orig. „Nothing gold can stay“ (n. red.).
22 - Ed. rom., trad. Daniel Nicolescu, Polirom, Iași, 2018 (n. red.).
23 - „Dicționarul Collins concis de citate“ (n. tr.).
24 - Ed. rom. , trad., note și indice de Cecilia și Nicolae Melinescu, pref. Mihai Pop, Univers, București, 1974 (n. red.).
25 - Ed. rom., trad. Vali Florescu, Humanitas Fiction, București, 2008 (n. red.).
26 - Ed. orig., Random House, New York, 1992 (n. red.).
27 - Ed. rom., trad. Sorin Moise, Polirom, Iași, 2006 (n. red.).
28 - Ed. rom., traducere de Costache Popa și Ileana Vulpescu, cu o prefață de Zoe Dumitrescu-Bușulenga, Editura pentru Literatură Universală, București, 1965 (n. red.).
29 - Ed. rom., trad. Cristian Ionescu, Polirom, Iași, 2011 (n. red.).
30 - Ed. orig., Penguin Classics, Londra, 2007 (n. red.).
31 - Ed. rom., trad. Radu Paraschivescu, Nemira, București, 2011 (n. red.).
32 - Ed. orig., McClelland & Stewart, Toronto, 1991 (n. red.).
33 - Ed. rom., trad. Ecaterina și Ioan A. Popa, Corint, București, 2007 (n. red.).
34 - Tren de mare viteză care asigură legătura între Marea Britania, Franța, Belgia și Olanda (n. tr.).
35 - Ed. rom., trad. Iuliana Oprina, Polirom, Iași, 2009 (n. red.).
36 - Ed. rom., trad. Mirela Munteanu, Humanitas, București, 2009 (n. red.).
37 - În orig. „I felt a Funeral, in my Brain“ (n. red.).
38 - Hamlet, prinț al Danemarcei, trad. de Leon Levițchi și Dan Duțescu, în Opere complete, vol. 5, William Shakespeare, Ed. Univers, București, 1986 (n. red.).
39 - Byron, Opere, Poezia I, trad. Aurel Covaci, Univers, București, 1985 (n. red.).
40 - Bram Stoker, Dracula, trad. Barbu Cioculescu și Ileana Verzea, Univers, București, 1990 (n. red.).
41 - Tip de bere obținută prin fermentație la rece (de la germ. Lager, „stoc“, „depozit“) (n. red.).
42 - Istoria filozofiei occidentale, trad. Dragan Stoianovici, Humanitas, București, 2005 (n. red.).

43 - Dhammapada. Temeiurile legii, trad. Walter Fotescu, Herald, București, 2006 (n. red.).

44 - Parafrazare după reclama Nike, Just do it (n. red.).

45 - În orig. dog pose, postură yoga (n. red.).

46 - Mâncare indiană picantă (n. tr.).

47 - Hamlet, prinț al Danemarcei, trad. de Leon Levițchi și Dan Dutescu, ed. cit. (n. red.).

48 - Judith Kerr, Tigrul care a venit la ceai, trad. Luminița Gavrilă, Pandora M, București, 2017 (n. red.).

49 - Film din 1953 cu Audrey Hepburn și Gregory Peck, în regia lui William Wyler (n. red.).